

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
от «01» июня 2022 г.
Протокол № 04



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
ДООЦ «Юность» ПМР
_____ Д.В. Кочетков
Приказ от 24.08.2022 г. №30

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Программа рассчитана на детей: 8-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Старкова Валентина Сергеевна

с. Сергеевка
2022 год

Раздел №1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ с изменениями 2020 г.; приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 с изменениями от 06.02.2019 №63, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства РФ от 09.11.2018 г. № 196); Правилами вида спорта «Спортивное ориентирование» утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 3.05.2017г. № 403. Данная программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе типовой дополнительной образовательной программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» под редакцией Ю.В.Лукашова, В.А. Чеченцова.

Спортивное ориентирование – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами.

Актуальность данной программы состоит в том, что бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием, - увлекательная игра. Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для подростков и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одаренных» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех. Такое свойство

ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у человека появляется чувство своей полноценности.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность знакомит обучающихся с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности и изучения родного края.

Уровень освоения - продвинутый.

Отличительные особенности программы состоит в том, что занятия по спортивному ориентированию представляют собой эффективное средство физического оздоровления обучающихся и воспитание в них морально-волевых качеств, таких как выдержка и самообладание, целеустремленность, дисциплинированность.

Педагогическая целесообразность программы в том, что полученные знания по ориентированию помогут сориентироваться в любой незнакомой местности, при чрезвычайных обстоятельствах.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет, имеющих медицинский допуск для данного вида спорта.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование здоровой, всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи программы:

• **Обучающие:**

- обучить технике и тактике приемов ориентирования;
- обучить основам туристской подготовки;
- обучить навыкам походной деятельности;

• **Развивающие:**

- привить интереса к занятиям спортивным ориентированием; карты;
- развить навык пользования компасом;
- развить понимание спортивной
- развить физические качества и способности к спортивной деятельности;
- приобрести и накопить соревновательный опыт

• **Воспитательные:**

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию бережного отношения к природе.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов, темы	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
<u>1 год обучения</u>					
1	Введение в курс	4	4		
1.1	Организация занятий. Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	История спортивного ориентирования	2	2		Беседа

2	Соревнования по ориентированию	66	14	52	Потокол соревнований
2.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4	Опрос
2.2	Снаряжение ориентировщика	2	2		Наблюдение
2.3	Судейская практика	10	4	6	Постановка КП
2.4	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4	Тренинги, опрос, наблюдение педагога
2.5	Участие в соревнованиях	42	4	38	Протокол
3	Общая физическая подготовка	56		56	Протокол ОФП
3.1	Бег, ходьба, легкая атлетика	30		30	Контрольные нормативы
3.2	Гимнастика, акробатика	10		10	Наблюдение педагога
3.3	Подвижные игры	16		16	Наблюдение педагога
4	Специальная физическая подготовка	84		84	
4.1	Упражнения на развитие выносливости	24		24	Наблюдение педагога
4.2	Упражнения на развитие быстроты	20		20	Наблюдение педагога
4.3	Упражнения на развитие гибкости	10		10	Наблюдение педагога
4.4	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	16		16	Наблюдение педагога
4.4	Упражнения развитие на силы	14		14	Наблюдение педагога
5	Подготовка ориентировщика	96	18	78	
5.1	Техническая подготовка	60	12	48	Анализ сплита, разбор карты
5.2	Тактическая подготовка	30	6	24	
5.3	Контрольные нормативы	6		6	Протокол

					ОФП
6	Туристская подготовка	6	6	6	Опрос
6.1	Основы туристской подготовки	4	2	2	Беседа
6.2	Охрана природы и памятников	2	2		Зачёт
7	Медико -санитарная подготовка	18	8	10	Опрос
7.2	Гигиена спортсмена	6	2	4	Беседа
7.3	Врачебный контроль	4	2	2	Мед.комиссия
7.3	Первая медицинская помощь	8	4	4	Зачёт
	ИТОГО	324			

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Введение в курс .

1.1. Организация занятий – Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Сбор сведений для журнала.

1.2. Техника безопасности – Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

1.3. История спортивного ориентирования – Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Характеристика современного состояния ориентирования в стране, крае и районе. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

2. Соревнования по ориентированию.

2.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию – Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Действия

участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

2.2. Снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

2.3. Судейская практика – Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша. Практические занятия. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию. Отработка действий разных служб судейской коллегии.

2.4. Психологическая и морально-волевая подготовка. – Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

2.5. Участие в соревнованиях – Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Практические занятия. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства района или соревнования среди кружковцев ДО ДООЦ «Юность».

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Бег, ходьба, легкая атлетика – 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). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности. 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).

3.2. Гимнастика, акробатика – Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекуты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

3.3. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Упражнения на развитие выносливости – Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

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

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

4.4. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести – Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекуты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

4.5. 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).

5. Подготовка ориентировщика.

5.1. Техническая подготовка – Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт:

топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый и точный азимут, линейное и точечное ориентирование. Практические занятия. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

5.2. **Тактическая подготовка** – Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Практические занятия. Тактические действия на соревнованиях с большим и ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Выбор пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с КП. Раскладка сил на дистанцию.

5.3. **Контрольные нормативы** – Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

6. Туристская подготовка.

6.1. **Основы туристской подготовки.** Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена - ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и другие. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры.

6.2. **Охрана природы и памятников**

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

7. Медико-санитарная подготовка

7.1. Гигиена спортсмена . Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Подбор предметов гигиены первой необходимости для похода, соревнований, пикника.

7.2. Врачебный контроль . Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Составление дневника наблюдений за своим состоянием. Прохождение медицинского контроля у специалистов.

7.3. Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов, темы	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Соревнования по ориентированию	76	12	74	

1.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	4		Опрос, беседа
1.2	Снаряжение ориентировщика	10	2	8	Осмотр, наблюдение педагога.
1.3	Судейская практика	16	4	12	Постановка КП
1.4	Психологическая и морально-волевая подготовка	16	4	12	Тренинги, беседа.
1.5	Участие в соревнованиях	40		40	Протокол соревнований
2	Общая физическая подготовка	70		70	
2.1	Игры -эстафеты	20		20	Наблюдение педагога
2.2	Спортивные игры	24		20	Протокол игры
2.3	Спортивная ходьба	26		26	Фиксация результата
3	Специальная физическая подготовка	72		72	
3.1	Упражнения на развитие выносливости	20		20	Протокол ОФП
3.2	Упражнения на развитие быстроты	20		20	Протокол ОФП
3.3	Упражнения на развитие гибкости	10		10	Протокол ОФП
3.4	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	12		12	Протокол ОФП
3.5	Упражнения на развитие силы	10		10	Протокол ОФП
4	Подготовка ориентировщика	90	14	76	
4.1	Техническая подготовка	60	10	40	Анализ сплита, разбор карты
4.2	Тактическая подготовка	20	4	16	
4.3	Контрольные нормативы	10		10	Протокол ОФП и СФП
5	Медико-санитарная подготовка	16	6	10	Опрос
5.1	Врачебный контроль и самоконтроль	12	4	8	Опрос, мед.комиссия
5.2	Основы спортивного массажа	4	2	2	Беседа
	ИТОГО	324			

Второй год обучения.

1. Соревнования по ориентированию.

1.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию . Разбор правил соревнований различных видов и масштаба. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

1.2. Правила соревнований по другим видам спорта. Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

1.3. Снаряжение ориентировщика. Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности. Устройство, изготовление, установка снаряжения.

Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

1.4. Судейская практика Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи. Практические занятия. Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в различных должностях.

1.5. Психологическая и морально-волевая подготовка . Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций. Практические психологические, задания, игры, тренинги и тесты. Действия участников в аварийной ситуации.

1.6. Участие в соревнованиях . Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенствах района, края, или соревнованиях кружковцев ДО ДООЦ «Юность», школ, клубов, в том числе по приглашению) с отработкой индивидуальных заданий.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Игры-эстафеты . Комбинированные игры и эстафеты (гимнастические упражнения, подвижные, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости). Веселые старты. Игры и эстафеты, придуманные учащимися.

2.2. Спортивные игры . Спортивные игры (футбол, регби, лапта, городки и т.п.)

2.3. Спортивная ходьба. Спортивная ходьба по городу и его окрестностям. Игры, развлечения во время ходьбы.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

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

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

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

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

4. Подготовка ориентировщика.

4.1 Техническая подготовка. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Фартлек – игра скоростей. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя. Практические занятия. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на контрольный пункт с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

4.2. Тактическая подготовка. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

4.3. Контрольные нормативы . Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

5. Медико-санитарная подготовка.

5.1. Врачебный контроль и самоконтроль . Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Работа со специалистами медиками. Составление дневника самоконтроля за своим самочувствием.

5.2. Основы спортивного массажа. Основные предпосылки к проведению массажа. Наиболее часто встречающиеся способы массажа. Отработка основных приемов массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

Учебный план 3 года обучения

№	Наименование разделов, темы	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Соревнования по ориентированию	82	4	78	
1.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4		4	Опрос
1.2	Судейская практика	14		14	Постановка дистанции
1.3	Психологическая и морально -волевая подготовка	16	2	14	Наблюдение тренера
1.3	Участие в соревнованиях	40		40	Протокол
1.4	Анализ тренировок и соревнований	8	2	6	Анализ сплита, разбор карты
2	Общая физическая подготовка	72		72	
2.1	Игры -эстафеты на развитие разных качеств	20		20	Наблюдение педагога
2.2	Групповая подготовка	32		32	Наблюдение педагога
2.3	Индивидуальная	20		20	Мониторинг

	(самостоятельная) подготовка				скрин -GPS
3	Специальная физическая подготовка	60		60	Протокол ОФП
3.1	Упражнения на быстроту, выносливость и силу	24		24	Наблюдение тренера
3.2	Упражнения на гибкость, ловкость и прыгучесть	20		20	Наблюдение тренера
3.3	Беговая подготовка	16		16	Контрольный забег
4	Подготовка ориентировщика	94	12	82	
4.1	Техническая подготовка	50	6	44	Анализ сплита, разбор карты
4.2	Тактическая подготовка	26	6	20	
4.3	Контрольные нормативы	18		18	Протокол ОФП и СФП
5	Медико -санитарная подготовка	16	4	12	Беседа, мед. осмотр
5.1	Врачебный контроль и самоконтроль	6	2	4	
5.2	Физиологические основы спортивной тренировки	10	2	8	Опрос, наблюдение педагога
	ИТОГО	324			

1. Соревнования по ориентированию

1.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

1.2. Правила соревнований по другим видам спорта. Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

1.3. Судейская практика. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в службе начальника дистанций.

1.4. Психологическая и морально-волевая подготовка . Психологический стресс в будни и на соревнованиях. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой. Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

1.5. Участие в соревнованиях. Отработка полученных знаний и навыков в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах района , края, соревнованиях среди кружковцев, школ, клубов.

1.6. Анализ тренировок и соревнований . Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

2. Общая физическая подготовка .

2.1. Игры-эстафеты на развитие разных качеств. Развивающие игры и эстафеты на выносливость, силу, быстроту реакции, подвижность в суставах, равновесие, координацию движений, произвольного расслабления. Игры на местности.

2.2. Групповая подготовка. Задания, упражнения и игры на сплочение, взаимозаменяемость, взаимовыручку, на налаживание психологического климата в команде. Эстафеты с ориентированием.

2.3. Индивидуальная (самостоятельная) подготовка. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Езда на велосипеде, роликах и скейтах.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Упражнения на выносливость, быстроту и силу. Выносливость: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения. Быстрота: 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. Сила: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением.

3.2. Упражнения на гибкость, ловкость и прыгучесть. Гибкость: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Ловкость и прыгучесть: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

3.3. Беговая подготовка . Отработка элементов беговой подготовки.

4. Подготовка ориентировщика

4.1 Техническая подготовка .Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП. Практические занятия. Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Измерение расстояний по заболоченной,

труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

4.2. **Тактическая подготовка.** Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

4.3. **Контрольные нормативы.** Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

5. Медико-санитарная подготовка

5.1. Врачебный контроль и самоконтроль . Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Составление дневника самоконтроля. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание).

5.2. Физиологические основы спортивной тренировки . Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Учебный план 4 года обучения

		Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Тренировки и соревнования	80	10	90	
1.1	Физиологические основы спортивной тренировки	12	2	10	Опрос
1.2	Планирование спортивной тренировки	10	4	6	Беседа
1.3	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	2	10	Наблюдение педагога
1.4	Участие в соревнованиях	40		40	Протокол
1.5	Анализ тренировок и соревнований	6	2	4	Анализ сплита, разбор карты
2	Общая физическая подготовка	74		96	
2.1	Игры-эстафеты на развитие разных качеств	30		30	Наблюдение педагога
2.2	Групповая и индивидуальная подготовка	24		24	Фиксация GPS трекера, протокол.

2.3	Разнообразие форм ОФП	20		30	Протокол ОФП
3	Специальная физическая подготовка	72		7	
3.1	Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость	48		48	Наблюдение педагога
3.2	Беговая подготовка	24		24	Контрольный забег
4	Подготовка ориентировщика	98	12	86	
4.1	Техническая подготовка	62	6	56	Анализ сплита, разбор карты
4.2	Тактическая подготовка	26	6	32	
4.3	Контрольные нормативы	10		10	Протокол ОФП, СФП
	ИТОГО	324			

1. Тренировки и соревнования

1.1. Физиологические основы спортивной тренировки . Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация её. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и её физиологические показатели.

1.2. Планирование спортивной тренировки. Главные задачи тренировочного процесса. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса — важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл. Подбор учебного материала и его дозировка.

1.3. Психологическая и морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки.

Индивидуальный подход к занимающимся, в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Тестовые и ролевые игры по отработке: многообразия ощущений и восприятий в спортивном ориентировании; специализированные восприятия; волевые усилия и их значение; эмоциональные переживания и их особенности.

1.4. Участие в соревнованиях . Отработка элементов различных видов ориентирования на соревнованиях согласно календарному плану ДООЦ , школ, клубов.

1.5. Анализ тренировок и соревнований – 6 часов Теоретические занятия. Идеальное время прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Практические занятия. Хронометраж прохождения дистанции. Запись выполнения планов общефизической, специальной и технической подготовки.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Игры – эстафеты на развитие разных качеств. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности с игровыми моментами, придуманными учащимися. Игра приключение «Мы Тарзаны».

2.2. Групповая и индивидуальная подготовка . Методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Команда, состоящая из личностей. Организация и планирование командных и индивидуальных тренировок. Командные и индивидуальные игры на местности («Разведка», «Охота», «Робинзонада» и т.п.).

2.3. Разнообразие форм ОФП – 30 часов Практические занятия. Игры на местности с заданиями, не связанными с ориентированием. Общественно полезный физический труд, в том числе на территории ДКЛ с.Сергеевка.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость . Выносливость: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

Быстрота: 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. Гибкость: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

3.2. Беговая подготовка . Бег по улицам села с изучением достопримечательностей и тренировкой зрительной памяти.

4. Подготовка ориентировщика

4.1. Техническая подготовка . Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью; контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний. Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Топографическая съёмка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

4.2. Тактическая подготовка. Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Использование соперников для контроля ситуации и как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов»

при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация.

4.3. Контрольные нормативы. Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию и туризму. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

Учебный план 5 года обучения

	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля	
		Теория	Практика		
1	Анализ достижений по курсу	4	4	Беседа	
2	Тренировки и соревнования	74	8	64	
2.1	Планирование спортивной тренировки	14	4	10	Опрос
2.2	Психологическая и морально-волевая подготовка	20	4	16	Наблюдение педагога
2.3	Участие в соревнованиях	40		40	Протоколы, сплиты
3	Общая физическая подготовка	92		92	
3.1	Общеразвивающие, спортивные, подвижные игры	20		20	Наблюдение педагога
3.2	Разновидности ходьбы и бега	24		24	Наблюдение педагога
3.3	Ритм и техника дыхания	20		20	Наблюдение педагога
3.4	Кроссовая подготовка	28		30	Контрольный забег
4	Специальная физическая подготовка	70		70	
4	Специальная физическая подготовка	70		70	Протокол СФП
4.1	Упражнения на быстроту,	46		46	Протокол ОФП

	выносливость и гибкость				
4.2	Беговая подготовка	24		24	Протокол забега
5	Подготовка ориентировщика	84	8	76	
5.1.	Техническая подготовка	44	4	40	Анализ сплита, разбор карты
5.2	Тактическая подготовка	30	4	26	Анализ сплита, разбор карты
5.3	Контрольные нормативы	10		10	Протокол ОФП, СФП
	ИТОГО	324			

1. Анализ достижений по курсу.

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм образования на 5-й год обучения. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона. Основные моменты техники безопасности по инструкции, утвержденной администрацией ДООЦ. Перспективы развития ориентирования в селе, районе, крае, стране.

2. Тренировки и соревнования

2.1. Планирование спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Планирование контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке. Составление планов на год, месяц, неделю, занятие.

2.2. Психологическая и морально-волевая подготовка . Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе

ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений). Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки). Общая психологическая подготовка (формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность, вопросы саморегуляции, аутотренинга, самовоспитания). Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту, связь творческой, умственной деятельности с эффективным исполнением технико-тактических приёмов, моделирование физических и психических трудностей). Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния). Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом). Послесоревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, восстановление функций организма и снятие стрессов).

2.3. Участие в соревнованиях. Проверка комплекса знаний полученных за курс на сельских, районных соревнованиях.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Общеразвивающие, спортивные, подвижные игры. Шахматы, шашки, го, полиатлон, бадминтон, теннис, пейнбол и т.п.

3.2. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег на различные дистанции.

3.3. Ритм и техника дыхания. Практическое изучение, тесты и тренировки по различным методикам.

3.4. Кроссовая подготовка. Проверка физической подготовки группы и отдельных учащихся на соревнования по типу: «бег в гору», «кросс наций» и т.п.

4. Специальная физическая подготовка .

4.1. Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость . Эстафеты и контрольно-комбинированные маршруты со всеми ранее изученными и отработанными упражнениями.

4.2. Беговая подготовка. Эстафеты и контрольно-комбинированные маршруты со всеми ранее изученными и отработанными упражнениями.

5. Подготовка ориентировщика

5.1. Техническая подготовка. Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний. Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от неё КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по

местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное и векторное ориентирование.

5.2. **Тактическая подготовка.** **Тактические установки для текущего календаря.** Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты). Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды. Комбинированные игры-соревнования с чередованием видов и форм ориентирования и обязанностями, которые выполняют учащиеся (каждый должен побывать и участником, и судьей, и постановщиком дистанции).

5.3. **Контрольные нормативы.** Сдача практических нормативов по ОФП и СФП для подведения итогов 5 лет обучения.

Планируемые результаты

Личностные результаты.

У обучающихся будет сформированы: дисциплинированность ответственность, умение работать в команде, взаимопомощь.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь в сжатое время оценить сложившуюся ситуацию (поставленную задачу) и принять оптимальное решение.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

1. Передвигаться по дорогам и тропам с помощью компаса и карты.
2. Читать масштаб карт и расшифровывать топографические знаки.
3. Выполнять действия по выбору пути движения и выбирать оптимальный путь.
4. Будут знать критерии для выполнения спортивных разрядов по данному виду спорта и выполнять их.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение:

- Компас на плате 15 шт.
- Пальчиковый компас 15 шт.
- Призмы 15 шт.
- Набора для постановки контрольных пунктов: колышек, планка, компостер – 15 шт
- Набор топографических карт

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- аудио и видео материалы обучающих фильмов по спортивному ориентированию,
- нормативно-правовая база:

1. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» утвержденные Минспортом РФ 03.05.2017 года;
2. Регламент организации официальных соревнований по спортивному ориентированию.
4. Карты села и прилегающих к селу участков лесного массива.

Список литературы:

- 1.Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие . Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. творческого коллектива Л. И. Александрова).
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.
3. Сборник тестов по спортивному ориентированию. morgunova_test.pdf (klub-ka0.ru)
4. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебнометодическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
5. Петер Янсен ЧСС, ЛАКТАТ и ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ББК 75.0 УДК 613.2 Пер. с англ. -Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. - 160 с.
- 6.Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.

Интернет -платформы для реализации программы при условии электронного обучения и использования дистанционных образовательных технологий:

- 1.Приложения узкой специфики ориентирования, доступные на платформе Play Market симулятор спортивного ориентирования [t:https://disk.yandex.ru/d/dQ8p2SrIGuyu0Q/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0](https://disk.yandex.ru/d/dQ8p2SrIGuyu0Q/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)
0

2. Мессенджеры: Skype, Viber, WhatsApp

3. Цифровая платформа видеосвязи Zoom

4. Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>

2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>

3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>

4. Федерация спортивного ориентирования России - rufso.ru

5. Электронно-образовательный ресурс. Электронные тесты по легендам спортивного ориентирования [elektronno obrazovatelnyy_resurs._elektronnye_testy_po_legendam_sportivnogo_orientirovaniya.rar](http://elektronno-obrazovatelnyy_resurs._elektronnye_testy_po_legendam_sportivnogo_orientirovaniya.rar)

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

Определить достижение обучающихся планируемых результатов очень просто, основным показателем является участие в соревнованиях разного уровня и достижения результата - выполнением разряда, в соответствии с возрастом учащегося, а также призовыми местами, с учётом уровня соревнований. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП, решение тестовых заданий на усмотрение педагога, прохождение контрольной дистанции в соответствии с возрастом и годом обучения.

Формы фиксации результатов:

Протокол контрольной дистанции

Протокол сдачи нормативов по ОФП

Протокол соревнований

Программа контроля специальной подготовленности обучающихся

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
	По карте в заданном направлении	Время выполнения	Пройти дистанцию максимально быстро

Работа с компасом	По карте «выбор»	Время выполнения	Выбрать максимальное количество КП
	По карте «линия»	Время выполнения	Пробежать задание максимально точно
Варианты путей прохождения дистанции	Показать на карте и пробежать на местности самый лучший вариант	Время выполнения	Выбрать максимальное количество вариантов на карте

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль.

2.3 Методические материалы

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- карты села и прилегающих к селу участков лесного массива;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	1.09.2022-31.12.2022	1.09.2022-31.12.2022	1.09.2022-31.12.2022	1.09.2022-31.12.2022	1.09.2022-31.12.2022
	2 полугодие	10.01.2023-31.05.2023	10.01.2023-31.05.2023	10.01.2023-31.05.2023	10.01.2023-31.05.2023	10.01.2023-31.05.2023
Возраст детей, лет		8-13	8-14	9-15	10-16	11-17
Продолжительность занятия, час		9	9	9	9	9

Режим занятия	3 раза/нед.				
Годовая учебная нагрузка, час	324	324	324	324	324

3. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательное мероприятие	Количество часов	Дата проведения
Торжественный прием вновь поступивших в секцию	2	Сентябрь
Поход на Алексеевские водопады, пикник	10	Сентябрь
Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке, в лесу».	2	Октябрь
День именинника		Круглогодично
Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)	12	Октябрь – Май
.Проведение родительского собрания « Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	2	Ноябрь
Беседа с детьми по профилактике суицида «Мой выбор»	2	Ноябрь
Новогодний переполох. Конкурсная программа, чаепитие	6	Декабрь
.Дискуссия «Психологическая подготовка юного спортсмена»	2	Декабрь
Работа с одарёнными детьми. Профорientация: судейство соревнований	6	Январь
Коллективный выезд на б\о при участии родителей	8	Январь
Организация детьми показательной тренировки для дошкольников	6	Февраль
Совместная тренировка со спортсменами ДДЮТЭ г.Находка	6	Февраль
Поход выходного дня на лыжах	6	Февраль
Встречи со спортсменами ПКФСО высокого уровня - МС, КМС, беседа.	6	Ноябрь, Март.
Профилактическая беседа на тему «Клещ – это опасно».	2	Март
Написание сценария, репетиция и подготовка костюмов к туристическому слету ПК	8	Май
Организация показательных стартов для пришкольной площадки	4	Июнь

Список литературы:

1. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
2. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
3. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
4. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012.
5. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981. 21. Лосев А. С. Тренировка ориентировщика-разрядника. М.: ФиС, 2000.