

**Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

Рекомендована
решением методического
совета МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
протокол № 2
от 10.09.2018 г

Утверждена
приказом по МАОУ ДО
г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 10.09.2018 г № 199-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»**

Адресат программы: дети от 10 до 18 лет
Срок реализации: 3 года
Направленность: туристско-краеведческая
Разработчики программы:
Усов Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

г. Иркутск, 2018 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Информационные материалы и литература	3
1.2	Направленность программы	3
1.3	Актуальность	3
1.4	Отличительные особенности программы	4
1.5	Цель и задачи	4
1.6	Обучающие задачи по годам обучения	5
1.7	Адресат программы	5
1.8	Срок освоения программы	5
1.9	Режим занятий	5
1.10	Особенности организации образовательной деятельности	5
2.	Комплекс основных характеристик программы	6
2.1	Объем программы	6
2.2	Содержание программы	7
2.3	Планируемые результаты	12
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
3.1	Учебный план	13
3.2	Календарный учебный график	20
3.3	Условия реализации программы	21
3.4	Формы аттестации учащихся	21
3.5	Методические материалы	23
3.6	Список литературы	25
4.	Иные компоненты	26

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы и литература.

При разработке дополнительной общеразвивающей (далее – программа) «Спортивное ориентирование» был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014 г.;

1.2. Направленность программы: туристско-краеведческая

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы:

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. В последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты увлекают в этот вид спорта новых любителей. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным значением ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и просто любителю путешествий. Актуальностью данной программы является следующее: наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Таким образом занятия детей по настоящей программе решает вопросы занятости детей во внеурочное время, способствует формированию здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких

результатов на городском и областном уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

1.4. Отличительные особенности программы:

Настоящая программа отличается от уже существующих программ для детских спортивных школ меньшим количеством часов. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой спортивного ориентирования.

1.5. Цель и задачи программы:

Цель: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и областном уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

Задачи:

Образовательные

Формировать знания:

- по гигиене спортсмена;
- топографии;
- ориентированию;
- тактические навыки выступления в официальных соревнованиях.

Повышать физическую подготовку, развивать физические способности и качества (скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость).

Развивающие

Развивать

✓ умения и навыки:

- технических и тактических приёмов ориентирования;
- пользования компасом;
- передвижения по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- контроля времени нахождения на дистанции;
- анализа собственных достижений;
- понимания спортивной карты, масштаба карт,
- выходить из лесного массива при потере местонахождения;
- чтения основных топографических знаков;
- судейства спортивного ориентирования;
- действовать в чрезвычайных ситуациях.

✓ общеучебные умения и навыки:

- оценивать свои результаты и других участников соревнований;
- владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Воспитательные:

способствовать воспитанию:

- стремления к здоровому образу жизни;
- спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- выносливости, находчивости, самостоятельности, решительности, целеустремлённости.

Примечание: в первый год обучения знания, умения и навыки, личностные качества формируются, во второй и третий годы обучения развиваются и совершенствуются.

1.6. Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет.

1.7. Сроки реализации программы: 3 года: 27 месяцев, 108 недель.

1.8. Форма обучения: очная.

1.9. Режим занятий: Продолжительность занятий 45 минут.

Периодичность занятий: 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, 2 и 3 год обучения 2 раза в неделю по 3 часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Индивидуальные занятия 1 раза в неделю по 1 часу.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участие в соревнованиях и тематических заездах, походы.

Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия предусматривают проведение игр, тренировок, отработку отдельных элементов и разделов изученного материала, походы различной трудности и протяженности, соревнования.

В начале учебного года основное внимание уделяется общей и вспомогательной подготовке.

Во второй половине учебного года подготовка становится более специализированной – высокие тренировочные нагрузки.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объём программы: 648 часов.

2.2. Содержание программы

1 год обучения

Общее количество учебных часов – 216 часов.

1) Вводное занятие. 4 часа

1.1) Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой.

2) Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка. 18 часов

Теоретические занятия

2.1) Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

2.2) Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практические занятия

2.4) Спортивные травмы и их предупреждения. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

2.5) Медицинская аптечка. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины

3) Соревнования по спортивному ориентированию. 14 часов

Теоретические занятия

3.1) Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролёр на КП, обязанности судьи-контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия

3.2) Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

4) Топографическая подготовка. 52 часа

Теоретические занятия

4.1) Определение топографии и топографических карт. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте. Условные знаки спортивных карт. Отображение местности на карте. Рельеф. Чтение карты. Определение расстояний на местности.

Компас. Типы компасов и правила работы с ними. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия

4.2) Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте. Изучение топонимов по группам. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

Чтение карт различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом. Движение по заданному азимуту.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

5) Снаряжение ориентировщика. 10 часов

Теоретические занятия

5.1) Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

Практические занятия

5.2) Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6) Техническая подготовка. 36 часов

Теоретические занятия

6.1) 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 азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия

6.2) Измерение расстояния 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.

7) Тактическая подготовка. 20 часов

Теоретические занятия

7.1) Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия

7.2) Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

8) Физическая подготовка. 62 часа

Практические занятия

8.1) Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Спортивные и

подвижные игры. Лыжная подготовка. Туризм: походы выходного дня.

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

Развитие специальных качеств: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку.

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

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

2-й год обучения

Общее количество учебных часов – 216 часов

1) Введение 6 часов

1.1) Планирование деятельности объединения в учебном году.

1.2) Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников.

2) Правила соревнований по спортивному ориентированию 3 часа

2.1) Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

3) Обзор развития ориентирования 3 часа

3.1) Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

4) Снаряжение ориентировщика 6 часов

4.1) Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

4.2.) Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

5) Общая физическая подготовка 48 часов

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

5.2) Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты.

5.3) Спортивные игры.

5.4.) Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

5.5) Упражнения на расслабление.

5.6) Спортивная ходьба.

6) Специальная физическая подготовка 57 часов

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

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

Фартлек – игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

6.4) 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.

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

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

6.7) 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).

7) Техническая подготовка 39 часов

7.1) Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

7.2) Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

7.3) Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

7.4) 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.

7.5) Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

8) Тактическая подготовка 36 часов

8.1) Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

8.2) 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.

9) Контрольные нормативы 6 часов

9.1) Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию.

10) Краеведение и охрана природы 9 часов

10.1) Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

10.2) Формы участия воспитанников в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

10.3) Пропаганда охраны природы. Посадки зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

3-й год обучения

Общее количество учебных часов – 216 часов.

1) Теоретическая подготовка. 15 часов

1.1) Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Итоги: выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития лыжного ориентирования. Международная федерация по спортивному ориентированию.

1.2) Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня в период соревнований.

1.3) Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит.) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию на лыжах.

1.4) Планирование спортивной тренировки. Планирование учебно- тренировочного процесса в ориентирование. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5) Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой до врачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

2) Общая физическая подготовка. 48 часов

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. (ОРУ) Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

2.1) Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. На уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

2.2) Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

2.3) Упражнения на развитие силы. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

2.4) Упражнения, направленные на развитие быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выбрасыванием ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

2.5) Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

2.6) Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

3) Специальная физическая подготовка 24 часа

3.1) Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы, скоростно-силовых возможностей лыжника-ориентировщика. Изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, при переменной скорости в различных условиях скольжения.

3.1.1) Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».

3.1.2) Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

3.1.3) Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесие на скользящей опоре.)

3.1.4) Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами

3.1.5) Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах. Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных и коньковых ходов, спусков, поворотов в движении.

3.2) Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов

3.2.1) Работа с резиновыми эспандерами или блоками.

3.2.2) Шаговая или прыжковая имитация в подъём различной крутизны без палок.

3.2.3) Имитационные упражнения на месте с отягощениями и без них.

3.2.4) Специальные подготовительные упражнения на склоне для классических и коньковых способов передвижения.

3.2.5) Передвижение на лыжероллерах различными способами при помощи папок.

3.2.6) Передвижение на лыжероллерах попеременными ходами без палок.

4) Спортивное ориентирование 111 часов

4.1) Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы.

4.2) Основной задачей техникой подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор "нитки" движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

4.3) С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Анализ путей движения. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

5) Восстановительные мероприятия. 18 часов

5.1) Медико-Биологические средства. Правильная оценка и учет состояния здоровья. Информация о текущем функциональном состоянии. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибро-массаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

Индивидуальные занятия более углубленное изучение

Тактико-техническая подготовка 36 часов

- 1.1) Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.
- 1.2) Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа
- 1.3) Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.
- 1.4) Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.
- 1.5) Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты».
- 1.6) Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.
- 1.7) Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.
- 1.8) Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.
- 1.9) Выход на контрольный пункт с различных привязок.
- 1.10) Отметка на КП.
- 1.11) Уход с контрольного пункта
- 1.12) Анализ путей движения.
- 1.13) Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.
- 1.14) Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.
- 1.15) Точное ориентирование на коротких этапах

2.3. Планируемые результаты

Предметные

Знания:

- по гигиене спортсмена;
- топографии;
- ориентированию;
- тактические навыки выступления в официальных соревнованиях.

Физические качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость.

Умения и навыки:

- технических и тактических приёмов ориентирования;
- пользования компасом;
- передвижения по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- контроля времени нахождения на дистанции;
- анализа собственных достижений;
- понимания спортивной карты, масштаба карт,
- выходить из лесного массива при потере местонахождения;
- чтения основных топографических знаков;
- судейства спортивного ориентирования;
- действовать в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные

умения и навыки:

- оценивать свои результаты и других участников соревнований;
- владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные

- стремление к здоровому образу жизни;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины,
- преданности своему коллективу;
- находчивость, самостоятельность, решительность, целеустремленность.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1. Вводное занятие.				
1.1.	Тема 1.1. Организационное занятие объединения.	2		2	
1.2.	Тема 1.2. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	2		2	
2	Раздел 2. Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.				
2.1	Тема 2.1 Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.	2		2	
2.2	Тема 2.2 Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.	2		2	
2.2.1	Тема 2.2.1 Субъективные данные самоконтроля.	2		2	
2.3	Тема 2.3 Спортивные травмы и их предупреждения.	1	1	2	
2.3.1	Тема 2.3.1 Оказание первой доврачебной помощи	1	1	2	
2.3.2.	Тема 2.3.2. Ушибы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения.	1	1	2	
2.3.3	Тема 2.3.3. Вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.	1	1	2	
2.4.	Тема 2.4. Медицинская аптечка	1	1	2	
2.4.1	Тема 2.4.1.Способы остановки кровотечений	1	1	2	
3.	Раздел 3. Соревнования по спортивному ориентированию.				
3.1.	Тема 3.1. Агитационное значение соревнований.	2		2	
3.1.1	Тема 3.1.1. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	2		2	
3.1.2.	Тема 3.1.2 Судейская коллегия соревнований.	2		2	
3.1.3.	Тема 3.1.3. Оборудование старта и финиша.	2		2	
3.2.	Тема 3.2. Действия участника во время соревнования.		2	2	
3.2.1	Тема 3.2.1. Протоколы, работа с протоколами.		2	2	
3.2.2	Тема 3.2.2. Подсчет результатов по ориентированию		2	2	
4.	Раздел 4. Топографическая подготовка				
4.1.	Тема 4.1. Определение топографии и топографических карт.	1	1	2	

4.1.1	Тема 4.1.1. Содержание топографической карты.	1	1	2	
4.1.2	Тема 4.1.2. Масштаб, работа с масштабом.	1	1	2	
4.1.3.	Тема 4.1.3. Измерение расстояний на карте.	1	1	2	
4.1.4	Тема 4.1.4 Условные знаки спортивных карт	2		2	
4.1.5	Тема 4.1.5 Чтение карты.	2		2	
4.1.6	Тема 4.1.6 Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	2	2	4	
4.1.7.	Тема 4.1.7. Ориентирование по горизонту. Азимут.	2		2	
4.1.8	Тема 4.1.8 Способы ориентирования.	2	2	4	
4.1.9	Тема 4.1.9 Действия в случае потери ориентировки.	2		2	
4.2	Тема 4.2. Работа с картами различного масштаба.		2	2	
4.2.1	Тема 4.2.1 Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте		2	2	
4.2.2	Тема 4.2.2. Изучение топонимов по группам.		2	2	
4.2.3	Тема 4.2.3. Топографические диктанты,		2	2	
4.2.4.	Тема 4.2.4. Упражнения на запоминания знаков.		2	2	
4.2.5.	Тема 4.2.5. Ориентирование карты по компасу.	2	2	4	
4.2.6.	Тема 4.2.6. Четыре действия с компасом.	2	2	4	
4.2.7	Тема 4.2.7 Движение по заданному азимуту.	2	2	4	
4.2.8	Тема 4.2.8 Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.		2	2	
4.2.9	Тема 4.2.9 Определению ширины реки, оврага		2	2	
4.2.10	Тема 4.2.10 Тренировка глазомера		2	2	
5	Раздел 5. Снаряжение ориентировщика.				
5.1.	Тема 5.1. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.	2		2	
5.1.1	Тема 5.1.1. Вспомогательное снаряжение.	2		2	
5.1.2	Тема 5.1.2. Правила эксплуатации и хранение снаряжения.	2		2	
5.2.	Тема 5.2. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения		2	2	
5.3.	Тема 5.3. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация		2	2	
6.	Раздел 6. Техническая подготовка.				
6.1.	Тема 6.1. Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов.	2		2	
6.1.1.	Тема 6.1.1. Особенности топографической подготовки ориентировщика.	2		2	
6.1.2.	Тема 6.1.2. Разновидности карт: топографические, спортивные.	2		2	
6.1.3.	Тема 6.1.3 Общие черты и отличия карт.	2		2	
6.1.4.	Тема 6.1.4. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут	2		2	
6.1.5	Тема 6.1.5 Изучение технических приёмов: линейное ориентирование, точечное ориентирование	2		2	
6.2	Тема 6.2. Измерение расстояния на местности.	2	2	4	
6.2.1.	Тема 6.2.1. Измерение расстояния на местности по времени		2	2	
6.2.2	Тема 6.2.2 Измерение расстояния на местности визуально		2	2	
6.2.3.	Тема 6.2.3. Развитие глазомера, спортивный компас.		2	2	
6.2.4.	Тема 6.2.4. Приемы пользования компасом.		2	2	

6.2.5.	Тема 6.2.5. Определение сторон горизонта по компасу.		2	2	
6.2.6.	Тема 6.2.6. Определение точки стояния.		2	2	
6.2.7.	Тема 6.2.7. Движение по азимуту.		2	2	
6.2.8	Тема 6.2.8 Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.		2	2	
6.2.9.	Тема 6.2.9 Определение и контроль направлений по объектам местности.		2	2	
6.2.10.	Тема 6.2.10. Определение и контроль направлений по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них		2	2	
7.	Раздел 7. Тактическая подготовка.				
7.1.	Тема 7.1 Понятие о тактике.	2		2	
7.1.1.	Тема 7.1.1 Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.	2		2	
7.1.2.	Тема 7.1.2 Значение тактики для достижения наилучших результатов.	2		2	
7.2	Тема 7.2. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп		2	2	
7.2.1	Тема 7.2.1 Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп		2	2	
7.2.2	Тема 7.2.2 Тактические действия на соревнованиях в стартовом коридоре		2	2	
7.3.	Тема 7.2.3. Тактика при выборе пути движения.	2	2	4	
7.4.	Тема 7.2.4. Подход и уход с контрольного пункта	2	2	4	
8.	Раздел 8. Физическая подготовка.				
8.1.	Тема 8.1. Ходьба.		2	2	
8.2.	Тема 8.2. Бег.		2	2	
8.3.	Тема 8.3. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища.		2	2	
8.4.	Тема 8.4. Гимнастические упражнения с предметами.		2	2	
8.5.	Тема 8.5. Акробатика.		2	2	
8.6.	Тема 8.6. Упражнения на гимнастических снарядах. Канат		2	2	
8.7.	Тема 8.7. Упражнения на гимнастических снарядах. Перекладина		2	2	
8.8.	Тема 8.8. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья		2	2	
8.9.	Тема 8.9. Легкая атлетика. Кросс		2	2	
8.9.1.	Тема 8.9.1. Легкая атлетика. Эстафета.		2	2	
8.10	Тема 8.10. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.		2	2	
8.10.1.	Тема 8.10.1 Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: субмаксимальная, максимальная.		2	2	
8.11.	Тема 8.11. Спортивные и подвижные игры.		2	2	
8.11.1.	Тема 8.11.1. Подвижные игры.		2	2	
8.12.	Тема 8.12. Упражнения на развитие выносливости, бег в равномерном темпе по равнинной местности.		2	2	
8.12.1	Тема 8.12.1 Бег в равномерном темпе по пересеченной местности.		2	2	
8.12.2.	Тема 8.12.2. Бег по открытой местности		2	2	
8.12.3.	Тема 8.12.3. Бег по закрытой местности		2	2	
8.12.4.	Тема 8.12.4. Бег по заболоченной местности		2	2	
8.12.5.	Тема 8.12.5. Специальные беговые упражнения: бег в гору		2	2	

8.12.6.	Тема 8.12.6. Бег с высокого и низкого старта		2	2	
8.13	Тема 8.13 Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе		2	2	
8.14.	Тема 8.14. Бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления.		2	2	
8.15	Тема 8.15. Упражнения на растяжку		2	2	
8.16	Тема 8.16. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		2	2	
8.17.	Тема 8.17. Кувырки, перекаты		2	2	
8.18.	Тема 8.18. Спортивные и подвижные игры.		4	4	
8.19.	Тема 8.19. Упражнения на развитие силы. Промежуточная аттестация.		2	2	
8.19.1	Тема 8.19.1. Подтягивание, приседание		2	2	
8.19.2	Тема 8.19.2. Упражнения с предметами		2	2	
Итого		72	144	216	Соревнования, мониторинг
Объем программы: 216 часов					

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1 Введение				
1.1.	Тема 1.1. Планирование деятельности объединения в учебном году.	3		3	
1.2.	Тема 1.2. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников.	3		3	
2.	Раздел 2 Правила соревнований по спортивному ориентированию				
2.1.	Тема 2.1. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.	3		3	
3	Раздел 3 Обзор развития ориентирования				
3.1.	Тема 3.1. Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.	3		3	
4	Раздел 4 Снаряжение ориентировщика				
4.1.	4.1. Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.	3		3	
4.2.	4.2. Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.		3	3	
5.	Раздел 5. Общая физическая подготовка				
5.1.	Тема 5.1. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.	3		3	
5.2.	Тема 5.2. Гимнастические упражнения, кувырки, перекаты		3	3	
5.3.	Тема 5.3. Подвижные игры.		3	3	

5.4.	Тема 5.4. Эстафеты		3	3	
5.5.	Тема 5.5. Спортивные игры.		3	3	
5.6.	Тема 5.6. Упражнения, направленные на развитие быстроты		3	3	
5.7.	Тема 5.7. Упражнения, направленные на развитие гибкости		3	3	
5.8.	Тема 5.8. Упражнения, направленные на развитие выносливости		3	3	
5.9	Тема 5.9. Упражнения, направленные на развитие силы		3	3	
5.10.	Тема 5.10. Упражнения на расслабление.	3	3	6	
5.11	Тема 5.11. Спортивная ходьба	3	3	6	
6.	Раздел 6 Специальная физическая подготовка				
6.1.	Тема 6.1. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	3		3	
6.2.	Тема 6.2. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая,		3	3	
6.3	Тема 6.3. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: развивающая		3	3	
6.4	Тема 6.4. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: субмаксимальная, максимальная.		3	3	
6.5	Тема 6.5. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности,		3	3	
6.6.	Тема 6.6. Упражнения на развитие выносливости: открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору		3	3	
6.7.	Тема 6.7. Упражнения на развитие выносливости: специальные беговые упражнения.		3	3	
6.8.	Тема 6.8. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции		3	3	
6.9.	Тема 6.9. Упражнения на развитие быстроты: бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра		3	3	
6.10	Тема 6.10. Упражнения на развитие быстроты: бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе		3	3	
6.11.	Тема 6.11. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку		3	3	
6.12.	Тема 6.12. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с партнером (пассивные и активные).		3	3	
6.13.	Тема 6.13. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с предметами.		3	3	
6.14.	Тема 6.14. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину		3	3	
6.15.	Тема 6.15. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног)		3	3	
6.16.	Тема 6.16. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: кувырки, перекаты, упражнения на равновесие		3	3	
6.17.	Тема 6.17. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре		3	3	
6.18	Тема 6.18. Упражнения на развитие силы: приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением		3	3	
6.19	Тема 6.19. Упражнения на развитие силы: упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).		3	3	
7	Раздел 7. Техническая подготовка				

7.1	Тема 7.1. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.	3		3	
7.2.	Тема 7.2. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».		3	3	
7.3.	Тема 7.3. Память (кратковременная, оперативная, долговременная).	3	3	6	
7.4.	Тема 7.4. Слежение за местностью с одновременным чтением карты.		3	3	
7.5.	Тема 7.5. Измерение расстояний на карте.		3	3	
7.6.	Тема 7.6. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.		3	3	
7.7	Тема 7.7. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.		3	3	
7.8.	Тема 7.8. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты		3	3	
7.9.	Тема 7.9. Направление. Контроль направления по объектам местности, контроль высоты		3	3	
7.10.	Тема 7.10. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних)		3	3	
7.11	Тема 7.11. Отметка на КП.		3	3	
7.12	Тема 7.12. Уход с КП.		3	3	
8.	Раздел 8. Тактическая подготовка				
8.1.	Тема 8.1. Действия ориентировщика на различных участках трассы.	3	3	6	
8.2.	Тема 8.2. Соотношение скорости бега и качества ориентирования.		3	3	
8.3.	Тема 8.3. Последовательность действий при прохождении дистанции		3	3	
8.4.	Тема 8.4. Приемы ориентирования: азимут с упреждением	3	3	6	
8.5.	Тема 8.5. Приемы ориентирования: бег «в мешок», параллельный заход,		3	3	
8.6.	Тема 8.6. Приемы ориентирования: бег по ориентирам, удлинение ориентиров)		3	3	
8.7.	Тема 8.7. Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты)	3		3	
8.8.	Тема 8.8. Предстартовая информация: параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа)	3		3	
8.9.	Тема 8.9. Предстартовая информация: характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта)	3		3	
8.10.	Тема 8.10. Предстартовая информация: стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша)	3		3	
8.11.	Тема 8.11. Предстартовая информация: параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника	3		3	
9	Раздел 9 Контрольные нормативы				
9.1.	Тема 9.1. Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию	3	3	6	
10	Раздел 10 Краеведение				
10.1	Тема 6.1 Родной край, его природные особенности.	3		3	
10.2.	Тема 6.3 Изучение района соревнований, экскурсий. Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.	3		3	
10.3.	Тема 10.3. Пропаганда охраны природы. Посадки зеленых	3		3	

	насаждений. Очистка лесов.				
10.4	Тема 10.4. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.	3		3	
11.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	3	6	
Итого		72	144	216	Соревнования, мониторинг
Объем программы: 216 часов					

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка				
1.1.	Тема 1.1. Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом.	3		3	
1.2.	Тема 1.2. Понятие о гигиене спорта.	3		3	
1.3.	Тема 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3		3	
1.4.	Тема 1.4. Планирование спортивной тренировки.	3		3	
1.5.	Тема 1.5. Безопасность занятий.	3		3	
2.	Раздел 2 Общая физическая подготовка				
2.1	Тема 2.1. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.	3		3	
2.2	Тема 2.2. Повышения спортивной работоспособности				
2.3	Тема 2.3. Упражнения на развития равновесия и координации движений.	3	3	6	
2.4	Тема 2.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	3	6	
2.5	Тема 2.5 Упражнения на развитие силы.		3	3	
2.6	Тема 2.6 Упражнения, направленные на развитие быстроты.		3	3	
2.7	Тема 2.7 Упражнения, развивающие общую выносливость.		3	3	
2.8	Тема 2.8 Подвижные игры		3	3	
2.9	Тема 2.9. Спортивные игры		3	3	
2.10	Тема 2.10. Эстафеты		3	3	
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка				
3.1	Тема 3.1. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости	3	3	6	
3.2	Тема 3.2. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию силы	3	3	6	
3.3	Тема 3.3. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика	3	3	6	
3.4	Тема 3.4. Имитационные упражнения для техники лыжных ходов	3	3	6	
3.5	Тема 3.5. Подводящие упражнения для техники лыжных ходов	3	3	6	
4	Раздел 4 Спортивное ориентирование				
4.1.	Тема 4.1. Совершенствование техники и тактики	3		3	

	ориентирования.				
4.2	Тема 4.2. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	3		3	
4.3	Тема 4.3. Развитие навыков беглого чтения карты.	3		3	
4.4	Тема 4.4. Развитие "памяти карты".	3		3	
4.5	Тема 4.5. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.	3		3	
4.6	Тема 4.6. Технические приемы и способы ориентирования.	3		3	
4.7	Тема 4.7. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	3	6	
4.8	Тема 4.8. Точное ориентирование на коротких этапах	3	3	6	
4.9	Тема 4.9. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	3	6	
4.10	Тема 4.10. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3		3	
4.11	Тема 4.11. Календарный план соревнований.	3	3	6	
4.12	Тема 4.12. Положение о соревнованиях.	3	3	6	
4.13	Тема 4.13. Ориентирование в заданном направлении: по выбору	3	3	6	
4.14	Тема 4.14. Ориентирование в заданном направлении: на маркированной дистанции.	3	3	6	
4.15	Тема 4.15. Ориентирование в заданном направлении: эстафетное ориентирование	3	3	6	
4.16	Тема 4.16. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам		3	3	
4.17	Тема 4.17. Измерение расстояний на местности во время бега в подъем		3	3	
4.18	Тема 4.18. Измерение расстояний на местности во время бега со спуска		3	3	
4.19	Тема 4.19. Измерение расстояний на местности во время бега по лесу различной проходимости		3	3	
4.20	Тема 4.20. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.		3	3	
4.21	Тема 4.21. Отметка на КП.		3	3	
4.22	Тема 4.22. Уход с контрольного пункта	3	3	6	
4.23	Тема 4.23. Анализ путей движения.	3	3	6	
4.24	Тема 4.24. Техническая разминка.	3	3	6	
4.25	Тема 4.25. Выбор "нитки" движения.	3	3	6	
4.26	Тема 4.26. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	3	3	6	
4.27	Тема 4.27. Точное ориентирование на коротких этапах.	3	3	6	
4.28	Тема 4.28. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	3	3	6	
4.29	Тема 4.29. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	3	3	6	
4.30	Тема 4.30. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.	3	3	6	
4.31	Тема 4.31. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	3	3	6	
5	Раздел 5 Восстановительные мероприятия				
5.1	Тема 5.1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.	3		3	
5.1	Тема 5.2. Информация о текущем функциональном состоянии.	3		3	
5.3	Тема 5.3. Рациональное питание с использованием препаратов и	3		3	

	продуктов повышенной биологической ценности.				
5.4	Тема 5.4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: различные формы душа	3		3	
5.5	Тема 5.5. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: ручной массаж, ультразвуковой массаж.	3		3	
6	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	3	3	6	
Итого		102	114	216	Соревнования, мониторинг
Объем программы 216 часов					

Индивидуальные занятия

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1. Тактико-техническая подготовка				
1.1.	Тема 1.1. Технические приемы и способы ориентирования.	1		1	
1.1.	Тема 1.1. Технические приемы и способы ориентирования.		1	1	
1.2.	Тема 1.2. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	1		1	
1.2.	Тема 1.2. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.		1	1	
1.3.	Тема 1.3. Точное ориентирование на коротких этапах	1		1	
	Тема 1.3. Точное ориентирование на коротких этапах		1	1	
1.4.	Тема 1.4. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа	1		1	
1.4.	Тема 1.4. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа		1	1	
1.5.	Тема 1.5. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности		1	1	
1.5.1.	Тема 1.5.1 Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.		1	1	
1.6.	Тема 1.6. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам	1		1	
1.7.	Тема 1.7. Измерение расстояний на местности во время бега в подъем		1	1	
1.8.	Тема 1.8. Измерение расстояний на местности во время бега со спуска		1	1	
1.9	Тема 1.9. Измерение расстояний на местности во время бега по лесу различной проходимости		1	1	
1.10	Тема 1.10. Развитие навыков беглого чтения карты.	1		1	
1.10.1	Тема 1.10. Развитие навыков беглого чтения карты.		1	1	
1.11	Тема 1.11. Развитие "памяти карты".	1		1	
1.11	Тема 1.11. Развитие "памяти карты".		1	1	
1.12	Тема 1.12. Специальные упражнения для развития памяти		1	1	
1.13	Тема 1.13. Специальные упражнения для развития внимания		1	1	

1.14	Тема 1.14. Специальные упражнения для развития мышления.		1	1	
1.15	Тема 1.15. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности	1		1	
1.15.1	Тема 1.15. 1 Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	1		1	
1.16	Тема 1.16. Ориентирование в заданном направлении, по выбору		1	1	
1.17	Тема 1.17. Ориентирование в заданном направлении на маркированной дистанции		1	1	
1.18	Тема 1.18. Ориентирование в заданном направлении: эстафетное ориентирование		1	1	
1.19	Тема 1.19. Выход на контрольный пункт с различных привязок.		1	1	
1.29	Тема 1.19. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	1		1	
1.20	Тема 1.20. Отметка на КП.		1	1	
1.21	Тема 1.21. Уход с контрольного пункта		1	1	
1.22	Тема 1.22. Анализ путей движения.		1	1	
1.22	Тема 1.22. Анализ путей движения.		1	1	
1.23	Тема 1.23. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.	1		1	
1.23	Тема 1.23. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении.		1	1	
1.24	Тема 1.24. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.		1	1	
1.25	Тема 1.25. Точное ориентирование на коротких этапах Итоговая аттестация		1	1	соревнования
Итого		11	25	36	
Объем программы 288 часов					

3.2.Календарный учебный график

Гр. № 1. 3 год обучения

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Недели обучения									
Кол-во часов	т	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3
	п	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3 3
	инд	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1
Текущая и промежуточная аттестация		Сдача нормативов в		Участие в рейтинговых соревнованиях				Сдача нормативов	Переводные сдачи нормативов
Всего часов	18	24	24	30	18	18	24	33	36
Объем	216 учебных часов 36 индивидуальных часов								

Гр. 2, 3 год обучения

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Недели обучения									
Кол-во часов	т	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3
	п	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3
	инд	1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1
Текущая и промежуточная аттестация		Сдача нормативов		Участие в рейтинговых соревнованиях				Сдача нормативов	Мониторинг, соревнования
Всего часов	18	24	24	30	18	18	24	33	36
Объем	216 учебных часов 36 индивидуальных часов								

Гр. 3, 1 год обучения

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Недели обучения									
Кол-во часов	т	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2
	п	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4
	инд	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -
Текущая и промежуточная аттестация		Сдача нормативов		Участие в рейтинговых соревнованиях				Сдача нормативов	Мониторинг, соревнования
Всего часов	18	24	30	30	18	24	24	24	24
Объем	216 учебных часов								

Гр. 4, 1 год обучения

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Недели обучения									
Кол-во часов	т	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2
	п	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4 4
	инд	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -	- - - - - - -
Текущая и промежуточная аттестация		Сдача нормативов		Участие в рейтинговых соревнованиях				Сдача нормативов	Мониторинг, соревнования
Всего часов	18	24	30	30	18	24	24	24	24
Объем	216 учебных часов								

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

Промежуточная (итоговая) аттестация: мониторинг сформированности планируемых результатов, выполнение контрольных нормативов, результаты участия в соревнованиях.

Оценочные материалы (приложение 1,2).

3.5.Методические материалы

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением детей. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы. Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы:

1. Практические занятия
2. Игры
3. Спортивные тренировки
4. Соревнования
5. Походы
6. Зачетные занятия.

Методы обучения:

- наглядный: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия.
Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Методические материалы: для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы к для учебных занятий;
- карта - схемы класса, школы, спортивного зала, пришкольного участка, прилегающего к микрорайону;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- карты оздоровительных лагерей;

- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Методические пособия

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. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
7. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

3.6.Список литературы

1. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.:
2. Воронов, Ю.С. Формирование тактического мышления у юных и квалифицированных спортсменов ориентировщиков / Ю.С. Воронов // Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000.
3. Воронов, Ю.С. Оценка и нормативные требования специальной подготовленности ориентировщиков 17-20 лет / Ю.С. Воронов //Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 105
4. Георгиева, М.П. Система восстановления и концепции дисциплин спортивного ориентирования бегом / М.П. Георгиева, А.К. Зязин, И.Н. Маслова
5. Городилова, Л.В. Физическая подготовка школьников 4-6 классов средствами спортивного ориентирования и туризма во внеурочных занятиях / Л.В. Городилова // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. на-уч.-практ. конф. – М.: ФСО России, 2007. – С.59-61.
6. Данильченкова, О.Е. Расширение образовательно-воспитательного пространства как фактор, влияющий на уровень технико-тактической подготовленности юных ориентировщиков / О.Е. Данильченкова, Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №6. – С. 32-34.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
9. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
11. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
12. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

4. Иные компоненты.

Приложение 1. Оценочные материалы.

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование.