

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
от «31» августа 2026 г.

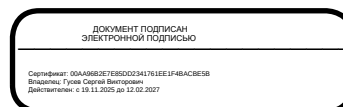
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 57 от 31 августа 2026 г.

Директор ГБУ ДО «ПДДТ»

Невского района Санкт-Петербурга



С.В. Гусев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик: Сидорова Светлана
Владимировна
методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование», имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана в соответствии с актуальными документами в сфере образования.

Актуальность программы

Программа базируется на социальном заказе общества и отвечает потребностям современных детей и их родителей, дает возможность вовлечения обучающихся в активный образ жизни, преодоления дистанции, складывающейся между современными детьми и внешней средой в эпоху довлеющих социальных сетей, электронных гаджетов и виртуальной реальности. Спортивное ориентирование – один из наиболее эффективных способов решения этих проблем.

Программа даёт возможность вывести детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду, а также возможность реализовать себя в спортивных секциях, без ощутимых затрат материальных ресурсов, даёт знания, умения и навыки спортивного ориентирования, туристско-краеведческой деятельности и прививает интерес к занятиям спортивным ориентированию, как активной формой познавательной и оздоровительной деятельности;

Взаимодействие школьного (базового) образования и дополнительного образования в современных условиях становится важным условием решения задач совершенствования образования. Все это определяет актуальность программы.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей в возрасте от 7 до 18 лет.

Программа имеет **углубленный уровень** освоения. Презентация прогнозируемых результатов на уровне города: учащиеся участвуют в региональных и межрегиональных соревнованиях и занимают призовые места. Программа направлена на формирование необходимых ключевых компетенций учащихся, связанных с туристской физкультурной и практическими навыками спортивного ориентирования и полевого быта в природной среде:

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы **3 года**. Объём запланированных учебных часов на весь период обучения составляет **864** часа.

Цель программы:

Создание условий для развития мотивации детей и подростков к занятиям спортивным ориентированием, туризмом и другими видами спорта; развитие личности ребенка. Вовлечение обучающихся в активный образ жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- Формирование туристских (походных) умений и навыков: обучение основам организации походов, ориентирования на местности, техники безопасности, оказания первой помощи, установки лагеря и приготовления пищи в полевых условиях;
- Формирование умений и навыков спортивного ориентирования: обучение технике и тактике спортивного ориентирования;
- Формирование навыков грамотной, культурной и безопасной деятельности в полевых условиях: развитие осознанного подхода к природопользованию, соблюдение экологических норм, правил пожарной безопасности и личной гигиены;
- Формирование навыков самостоятельной работы с информацией: освоение методов поиска, анализа и обработки различных источников знаний — литературы, картографического материала, архивных документов, Интернет-ресурсов и другой доступной информации.

Развивающие:

Основной целью данной части является всестороннее личностное развитие учащихся через участие в туристической деятельности:

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта: приобретение навыков общения, командообразования, разрешение конфликтных ситуаций, построение доверительных отношений внутри коллектива;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции: стимулирование инициативности, целеустремленности, уверенности в себе, способности принимать решения самостоятельно и нести ответственность за последствия;
- Расширение практических знаний по учебным предметам: расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе, закрепление теоретических знаний, полученных в образовательном учреждении, путем непосредственного участия в полевых сборах и соревнованиях;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию: воспитание стремления к постоянному развитию личности, формированию потребности расширять кругозор и повышать уровень своей компетенции;
- Укрепление здоровья и воспитания физического развития: регулярная физическая нагрузка, занятия спортом и активным отдыхом способствуют укреплению иммунитета, улучшению общего самочувствия и выносливости организма.

Воспитательные:

Эта составляющая программы нацелена на формирование нравственных ценностей и гражданской зрелости школьников:

- Создание условий для формирования толерантного мышления: уважение к культурным различиям, ценностям других людей, способность конструктивно взаимодействовать с людьми разных социальных групп и возрастов;
- Воспитание основ экологической культуры: осознание важности бережного отношения к окружающей среде, стремление сохранять природу, заботиться о её ресурсах и экосистемах;
- Формирование чувства ответственности за собственные поступки: понимание последствий собственных действий, принятие обязательств перед собой и обществом;
- Повышение социальной активности и степени социализации: вовлечение детей в общественно значимые мероприятия, активизация общественной жизни, расширение круга знакомств и контактов;
- Формирование навыков коллективной деятельности и ответственности за общее дело: развитие взаимопомощи, поддержки друг друга, совместной работы над общими целями;
- Воспитание морально-этических качеств: честность, справедливость, трудолюбие, дисциплинированность, патриотизм, любовь к Родине и своему народу;
- Способствовать развитию адекватной самооценки и интереса к занятиям по программе: воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения программы**Предметные результаты:**

обучающиеся по программе после ее освоения будут:

- Уметь самостоятельно подготавливать и проводить выезд на тренировки или соревнования по спортивному ориентированию в полевых условиях: выбирать оптимальный маршрут, распределять обязанности среди участников группы, грамотно организовывать снаряжение и питание;
- Обладать необходимыми навыками безопасного передвижения в природных условиях;
- Уметь ориентироваться на местности с использованием карты и компаса;
- Владеть приемами техники и тактики спортивного ориентирования;

- Знать основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию, правильно оформлять необходимые документы и проводить судейство.
- Применять принципы экологического воспитания, соблюдать правила гигиены и санитарии на маршруте.
- Самостоятельно находить нужную информацию, анализировать её и использовать для организации туристических мероприятий.
- Владеть основными приемами оказания первой медицинской помощи в экстренных ситуациях.
- Понимать важность и придерживаться правил ведения здорового и физически активного образа жизни.

Метапредметные результаты:

обучающиеся по программе после ее освоения:

- Научатся эффективно искать, обрабатывать и применять новую информацию;
- Будут способны планировать собственную деятельность, ставить конкретные цели и достигать их оптимальным способом;
- Приобретут умение взаимодействовать в коллективе, сотрудничать и конструктивно разрешать конфликты;
- Улучшат уровень самоконтроля и способности регулировать своё поведение даже в сложных ситуациях;
- Получат практические навыки работы с различными картографическими материалами;
- Научатся пользоваться разнообразными источниками информации: книгами, Интернет-ресурсам, цифровыми картами;
- Сформируют способность объективно оценивать собственные успехи и корректировать своё поведение в соответствии с полученными результатами.

Личностные результаты:

обучающиеся по программе после ее освоения:

- Раскроют собственный потенциал, укрепят мотивацию к ведению активного и здорового образа жизни;
- Воспитают ответственность перед собой и группой, проявляя инициативу и готовность брать на себя руководство;
- Глубже осознают ценность природной среды своей Родины, научатся бережно относиться к окружающей среде;
- Повысят уверенность в собственных силах, воспитают позитивное восприятие трудностей и преодоление препятствий;
- Станут примером командного духа, уважительного отношения друг к другу, любви к традициям и культурному наследию родного края;
- Будут проявлять стремление постоянно развивать знания и личные качества, совершенствоваться физически и морально;
- Станут честнее, добросовестнее, дисциплинированнее, способными нести личную ответственность за порученные дела.
- Разовьют патриотизм, уважение к истории и культурному достоянию народов России.
- Разовьют организационно-волевые качества, такие как, терпение, воля и самоконтроль.
- Приобретут следующие ориентационные качества: способность оценивать свою деятельность адекватно реальным достижениям и осознанное участие в освоении программы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная, очно-заочная (дистанционная).

Особенности реализации программы

Возможна реализация дополнительной общеразвивающей программы или её частей (модулей) с применением электронного обучения и дистанционных технологий руководствуясь Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Особенности реализации образовательного процесса

В программе «Спортивное ориентирование» подготовка обучающихся рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный на привлечение к здоровому образу жизни, а также стремление к достижению высоких результатов

Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. В связи с этим ряд занятий проводится в условиях пребывания учащихся в природной среде.

Занимаясь по программе «Спортивное ориентирование», учащиеся должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях дистанции спортивного ориентирования, владеть основами техники туризма, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях.

Условия набора в коллектив

В группу первого года обучения принимаются все желающие с 7 до 18 лет, без предварительного тестирования. Обязательным условием для учащихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

Условия формирования групп: одновозрастные и разновозрастные. В группы второго и третьего года обучения возможно дополнительное зачисление по результатам, собеседования, и просмотра работ учащегося, определяющего степень готовности учащихся к освоению программы соответствующего года обучения.

Количество обучающихся в группе

Группы 1-го года обучения комплектуются из учащихся в количестве не менее 15 человек.

Группы 2-го года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших курс 1-го года обучения в количестве не менее 12 человек.

Группы 3-го года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших 2-ой год обучения в количестве не менее 10 человек.

Формы организации занятий:

Программой могут предусматриваться как **аудиторные**, так и **внеаудиторные**, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам дистанционно по видео урокам или методическим рекомендациям педагогов.

Формы проведения занятий:

- традиционные (аудиторные) занятия, включающие объяснительно-иллюстративный материал;
- практические занятия, включающие закрепление материала в игровых формах;
- занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие - поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п. (в течении года и в период летней оздоровительной кампании).

Форма организации деятельности:

Основная форма работы с обучающимися – групповая:

- *фронтальная* работа педагога со всеми обучающимися одновременно: беседа при введении в большую теоретическую тему, рассчитанную на несколько занятий;
- *коллективная* работа: игровые занятия с делением обучающихся на команды в рамках практического занятия с изучением новой темы; коллективное обсуждение;
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми или отстающими от программы детьми по причине болезни для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Материально-техническое оснащение:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- специально оборудованный спортзал (с использованием спортивных снарядов и специальное туристское снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами горного туризма);
- полигон для практических занятий на местности (использование парковых зон района и города и полигонов п. Токсово; Лемболово; Орехово; Лосево и т.д.);
- туристское снаряжение.

Перечень необходимого оборудования, снаряжения и инвентаря для реализации программы:

1. Ноутбук
2. МФУ
3. Электронный контрольный пункт с системой отметки SFR на 50 участников. В комплект входят:

станция SFR сопряжения с компьютером – 1 шт

станция стартовая SFR U-5 – 1 шт

станция финишная SFR U-5 – 1 шт

станция очистки чипов SFR U-5 – 1 шт

станция отметки на промежуточных контрольных пунктах SFR U-5 – 15 шт

карточка участника - чипы «Лепесток SFR - 122» системы отметки (на 122 отметки) – 50 шт

принтер сплитов влагозащищенный 80 мм – 1 шт

контрольный пункт (КП) оборудованный для летних соревнований (кол 90 см, верхняя планка с одним компостером и местом для установки станции SFR, номер, нижняя упорная планка) – 17 шт

призма КП 30х30см нейлоновая – 17 шт

4. Учебные плакаты
5. Секундомеры электронные
6. Часы
7. Аптечка медицинская в упаковке
8. Весы напольные
9. Каски
10. Перчатки

11. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
12. Мячи набивные
13. Скакалки
14. Канцелярские принадлежности
15. Канат
16. Веревоочная лестница
17. Турники
18. Контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер)
19. Контрольные пункты тренировочные
20. Фонари налобные
21. Держатель легенды для спортивного ориентирования
22. Флажки ограждения
23. Стол складной
24. Стулья туристические раскладные со спинкой
25. Очки защитные
26. Планшеты для карт
27. Компасы: планшетные, спортивные на палец
28. Шатер туристский
29. Курвиметр- измеритель
30. Жилеты судейские
31. Генератор бензиновый
32. Освещение старта-финиша-кп для ночного ориентирования

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет -сайты

Снаряжение для походно-полевого быта:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Палатки туристские	Комплект
2.	Тенты на палатки	Комплект
3.	Пила двуручная в чехле	2 шт.
4.	Топор в чехле	2 шт.
5.	Кольшки для палаток	Комплект
6.	Стойки для палаток	Комплект
9.	Костровое снаряжение	2 наб.
10.	Тросик для костра	2 шт.
11.	Рукавицы костровые	Комплект
12.	Каны туристские (котлы)	2 комплекта
14.	Ремонтный набор	Комплект
15.	Лопата	1 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивное ориентирование	161	45	116	
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	4	2	2	Опрос, анкетирование.
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	8	4	4	Педагогическое наблюдение
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	28	8	20	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования	24	6	18	Сдача зачета на местности
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	9	3	6	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
1.6	Техническая и тактическая подготовка	88	22	66	Прохождение учебной дистанции
2	Медицинский блок	12	5	7	
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4	2	2	Проверка дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	8	3	5	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
3	Физическая подготовка	88	23	65	
3.1	Общая физическая подготовка	56	15	41	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Сдача установленных нормативов
4	Основы туристской подготовки	23	6	17	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие. Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4	Опрос обучающихся
	Всего часов:	288	79	209	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Формы
---	----------------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1	Спортивное ориентирование	158	65	93	
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	4	2	2	Опрос, анкетирование.
1.2	Безопасность на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	8	4	4	Педагогическое наблюдение
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	28	9	19	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Техника спортивного ориентирования	26	11	15	Сдача зачета на местности
1.5	Техническая и тактическая подготовка	92	39	53	Прохождение учебной дистанции
2	Медицинский блок	12	6	6	
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4	2	2	Проверка дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	8	4	4	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
3	Физическая подготовка	94	37	57	
3.1	Общая физическая подготовка	58	23	35	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	36	14	22	Сдача установленных нормативов
4	Основы туристской подготовки	12	5	7	Педагогическое наблюдение
5	Судейская практика	8	3	5	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие. Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4	Опрос обучающихся
	Всего часов:	288	116	172	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивное ориентирование	160	62	98	

1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	4	2	2	Опрос, анкетирование.
1.2	Безопасность на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	8	4	4	Педагогическое наблюдение
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	28	9	19	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Техника спортивного ориентирования	24	9	15	Сдача зачета на местности
1.5	Техническая и тактическая подготовка	96	38	58	Прохождение учебной дистанции
2	Медицинский блок	12	6	6	
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4	2	2	Проверка дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	8	4	4	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
3	Физическая подготовка	87	37	50	
3.1	Общая физическая подготовка	55	23	32	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	32	14	18	Сдача установленных нормативов
4	Основы туристской подготовки	17	7	10	Педагогическое наблюдение
5	Судейская практика	8	3	5	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие. Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4	Опрос обучающихся
	Всего часов:	288	115	173	

УТВЕРЖДЕН:
 Приказ № _____ от _____
 Директор ГБУ ДО «ПДТ»
 Невского района Санкт-Петербурга
 _____ С.В. Гусев

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»

На _____ учебный год
Педагог _____

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	288	2 раза в неделю по 4 учебных часа
2 год			36	72	288	2 раза в неделю по 4 учебных часа
3 год			36	72	288	2 раза в неделю по 4 учебных часа
1 учебный час – 45 минут						

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- Сформировать умение ориентироваться на местности, правильно организовывать бивак, готовить пищу на костре и преодолевать препятствия;
- Ознакомить с правилами поведения в походе, формировать бережное отношение к природе и соблюдение техники безопасности;
- Ознакомить с техникой и тактикой спортивного ориентирования;
- Сформировать умение искать и анализировать информацию, для развития их интеллектуальных способностей.

Развивающие:

- Научить взаимодействовать с другими людьми, решать конфликты и находить общий язык;
- Способствовать приобретению уверенности в себе, учить принимать решения и нести за них ответственность.
- Научить применять на практике знания, полученные в школе, для лучшего их усвоения.
- Сформировать осознание важности постоянного обучения и стремления к самосовершенствованию.
- Способствовать укреплению здоровья учащихся, через развитие физической выносливости и интеллектуальных способностей.

Воспитательные задачи:

- Учить уважать других людей и природу, что способствует формированию толерантного мышления.
- Учить бережно относиться к природе, что способствует формированию экологической культуры.
- Сформировать осознание важности ответственности за свои поступки.
- Учить взаимодействовать с другими людьми, для лучшей социальной адаптации.
- Учить работать в команде, что способствует развитию коллективных навыков.
- Объяснять необходимость соблюдать моральные нормы и этические принципы, для формирования нравственных качеств.

Планируемые результаты

Предметные

Учащиеся:

- смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить пищу на костре, в том числе в условиях межсезонья. Научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду, ознакомятся с принципами составления меню и списка продуктов;
- освоят принцип работы компаса, движения по азимуту;
- ознакомятся с понятием тактики спортивного ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте, подробно читать карту, фиксировать все ориентиры, встречаемые на пути движения;
- освоят основные принципы выбора пути, имеющие решающее значение на определенных типах местности;
- ознакомятся с содержанием простейшей модели действия ориентировщика.
- начнут обучаться порядку организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- ознакомятся с разработкой положений и условий соревнований по спортивному ориентированию.

Метапредметные

- Учащиеся:

- начнут обучаться планированию и организации деятельности;
- будут соблюдать правила безопасности;
- будут уважать других людей и бережно относиться к природе;
- приобретут умение взаимодействовать с другими людьми, решать конфликты и находить общий язык.

Личностные

Учащиеся:

- разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время;
- сформируют экологическую культуру;
- будут уметь работать в команде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

1. Ориентирование

1.1 Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика:

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

Входной контроль: Опрос, анкетирование.

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Теория:

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практика:

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение

1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание

условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

Текущий контроль: Зачет по условным знакам в виде игры

1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Теория:

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика:

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

Текущий контроль: Сдача зачета на местности

1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Теория:

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

Промежуточный контроль: Тестирование. Прохождение учебной дистанции

1.6. Техническая и тактическая подготовка.

Теория:

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Текущий контроль: Прохождение учебной дистанции

2. Медицинская подготовка

2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика:

Ведение дневника самоконтроля.

Текущий контроль: Проверка дневника самоконтроля

2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.

Теория:

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

Текущий контроль: Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика:

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).

Текущий контроль: Сдача установленных нормативов

3.2. Специальная физическая подготовка.

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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).

Текущий контроль: Текущий контроль: Сдача установленных нормативов

4. Основы туристской подготовки.

Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак.

Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.

5. Итоговое занятие. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Практика:

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

Итоговый контроль: Опрос, зачёты.

СОГЛАСОВАНО:
« ____ » _____ 20 ____ г.
заведующий методическим отделом
ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района
Санкт-Петербурга
_____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Педагог _____ Наименование программы «*Спортивное ориентирование*»

Год обучения 1 группа № _____

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	Теория: История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования. Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности	2	2	4	Диагностика анкетирование

				ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Практика: Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».				
2			Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Теория: Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях Практика: Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
3			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры

				местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.				
4			Понятие о технике спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	1	3	4	Сдача зачета на местности
5			Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Теория: Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Практика:	1	3	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции

				Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции				
6			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры
7			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.	1	3	4	Педагогическое наблюдение

				Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.				
8			Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Теория: Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции	1	3	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
9			Понятие о технике спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	1	3	4	Сдача зачета на местности

10			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры
11			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
12			Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Теория: Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.	1	3	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции

				Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции				
13			Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Практика: Ведение дневника самоконтроля.	2	2	4	Проверка дневника самоконтроля
14			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	2	2	4	Зачет по условным знакам в виде игры
15			Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Теория: Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и	2	2	4	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи

				заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи				
16			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
17			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				(приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
18			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
19			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

				Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.				
20			Понятие о технике спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	1	3	4	Сдача зачета на местности
21			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры

				спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.				
22			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
23			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты).	1	3	4	Сдача установленных нормативов

24			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
25			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.	1	3	4	Педагогическое наблюдение

26			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
27			Общая физическая подготовка	Теория: Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
28			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	1	3	4	Сдача установленных нормативов

29			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
30			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры
31			Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Теория: Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный	2	2	4	Педагогическое наблюдение

				азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях Практика: Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.				
32			Понятие о технике спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	1	3	4	Сдача зачета на местности
33			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

				между КП. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
34			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
35			Специальная физическая подготовка	Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				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).				
36			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
37			Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Теория: Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка	1	3	4	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи

				туриста Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи				
38			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Практика: Практические занятия. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
39			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.	1	3	4	Педагогическое наблюдение
40			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
41			Понятие о технике спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика:	1	3	4	Сдача зачета на местности

				Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.				
42			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
43			Специальная физическая подготовка	Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая,	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. 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).				
44			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

45			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры
46			Понятие о технике спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	1	3	4	Сдача зачета на местности

47			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
48			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

49			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекувы, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	1	3	4	Сдача установленных нормативов
50			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. <i>Практика:</i> отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

				стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
51			Специальная физическая подготовка	<i>Теория:</i> 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. <i>Практика:</i> Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. 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).	1	3	4	Сдача установленных нормативов
52			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.	1	3	4	Сдача установленных

				Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				нормативов
53			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Выбор варианта движения между КП.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

				Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
54			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
55			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

				стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
56			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина,	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
57			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
58			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
59			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
60			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Снятие азимута. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

61			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.	1	3	4	Педагогическое наблюдение
62			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Практика: Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
63			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической,	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
64			Специальная физическая подготовка	Теория: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.				
65			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
66			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры,	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				подвижные игры.				
67			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Практика: Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
68			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Практика: Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
69			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор	1	3	4	Педагогическое наблюдение

				места для привала. Костровые приспособления.				
70			Общая физическая подготовка	Теория: Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
71			Техническая и тактическая подготовка	Практика: Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.		4	4	Прохождение учебной дистанции
72			Итоговое занятие. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Практика: Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	-	4	4	Беседа, опрос, соревнования
			ИТОГО		79	209	288	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 год обучения

Обучающие задачи:

- Закреплять умение ориентироваться на местности, правильно организовывать бивак, готовить пищу на костре и преодолевать препятствия;
- Закрепить правила поведения в походе, формировать бережное отношение к природе и соблюдение техники безопасности;
- Совершенствовать технику и тактику спортивного ориентирования;
- Продолжать формировать умение искать и анализировать информацию, для развития их интеллектуальных способностей.

Развивающие задачи:

- Продолжать развивать умение взаимодействовать с другими людьми, решать конфликты и находить общий язык;
- Продолжать способствовать приобретению уверенности в себе, учить принимать решения и нести за них ответственность;
- Активно применять на практике знания, полученные в школе, для лучшего их усвоения;
- Закреплять осознание важности постоянного обучения и стремления к самосовершенствованию;
- Продолжать способствовать укреплению здоровья учащихся, через развитие физической выносливости и интеллектуальных способностей.

Воспитательные задачи:

- Учить уважать других людей и природу, что способствует формированию толерантного мышления;
- Учить бережно относиться к природе, чтобы сформировать экологическую культуру;
- Сформировать ответственность за свои поступки;
- Учить взаимодействовать с другими людьми, для лучшей социальной адаптации;
- Учить работать в команде, что способствует развитию коллективных навыков;
- Объяснять необходимость соблюдать моральные нормы и этические принципы, для формирования нравственных качеств.

Планируемые результаты

Предметные

Учащиеся:

- продолжают совершенствоваться в умении развести костер, заготовить дрова, приготовить пищу на костре, в том числе в условиях межсезонья. Смогут уверенно выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду, пользоваться принципам составления меню и списка продуктов;
- смогут с помощью компаса уверенно двигаться по азимуту;
- продолжают обучение тактике и технике спортивного ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте, подробно читать карту, фиксировать все ориентиры, встречаемые на пути движения;
- продолжают освоение основных принципов выбора пути, имеющих решающее значение на определенных типах местности;
- будут уверенно пользоваться простейшей моделью действия ориентировщика;
- продолжают обучаться порядку организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- смогут с помощью педагога разработать положение и условия соревнований по спортивному ориентированию.

Метапредметные

Учащиеся:

- смогут планировать и организовывать свою деятельность;

- будут соблюдать правила безопасности;
- приобретут уверенность в себе, научатся принимать решения и нести за них ответственность.

Личностные

- Учащиеся:
- разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели;
- сформируют экологическую культуру;
- приобретут коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время;
- разовьют нравственные качества.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

1. Ориентирование

1.1 Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика:

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

Входной контроль: Опрос, анкетирование.

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных

Практика

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

погодных условиях

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение

1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт.

Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности.

Создание простейших планов и схем.

Текущий контроль: Зачет по условным знакам в виде игры.

1.4. Техника спортивного ориентирования.

Теория:

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика:

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

Текущий контроль: Сдача зачета на местности

1.5. Техническая и тактическая подготовка

Теория:

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Теория:

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

Текущий контроль, Промежуточный контроль: Прохождение учебной дистанции

2. Медицинская подготовка

2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика:

Ведение дневника самоконтроля.

Текущий контроль: Проверка дневника самоконтроля.

2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.

Теория:

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

Текущий контроль: Зачёт в виде мини-соревнований по первой помощи

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика:

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).

Текущий контроль: Сдача установленных нормативов

3.2. Специальная физическая подготовка.

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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).

Текущий контроль: Сдача установленных нормативов

4. Основы туристской подготовки.

Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.

5. Судейская практика.

Теория:

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции.

Практика:

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.

6. Итоговое занятие. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Практика:

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

Итоговый контроль: Опрос обучающихся

СОГЛАСОВАНО: «___» _____

20___ г.

заведующий методическим отделом

ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района

Санкт-Петербурга

ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНПедагог _____ Наименование программы «*Спортивное ориентирование*»

Год обучения 2 группа № _____

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	Теория: История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования. Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по	2	2	4	Диагностика анкетирование

				спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Практика: Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».				
2			Безопасность на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Теория: Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях Практика: Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
3			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры

				местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.				
4			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	1	3	4	Сдача зачета на местности
5			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.	1	3	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции

				Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.				
6			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры
7			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные	2	2	4	Педагогическое наблюдение

				меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.				
8			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	2	2	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
9			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих	2	2	4	Сдача зачета на местности

				ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.				
10			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры
11			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.				
12			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	2	2	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
13			Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Практика: Ведение дневника самоконтроля.	2	2	4	Проверка дневника самоконтроля

14			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	2	2	4	Зачет по условным знакам в виде игры
15			Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Теория: Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи	2	2	4	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
16			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.				
17			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	2	2	4	Сдача установленных нормативов
18			Основы туристской подготовки	<i>Теория:</i> Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство,	1	3	4	Педагогическое наблюдение

				практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.				
19			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
20			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты.	1	3	4	Сдача зачета на местности

				Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.				
21			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры
22			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

23			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты).	1	3	4	Сдача установленных нормативов
24			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой забо-	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				лоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.				
25			Судейская практика	Теория: Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Практика: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).	1	3	4	Педагогическое наблюдение
26			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
27			Общая физическая подготовка	Теория: Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Гимнастические упражнения с предметами:	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.				
28			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
29			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

30			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры
31			Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Теория: Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях Практика: Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
32			Техника спортивного	Теория:	2	2	4	Сдача зачета на

			ориентирования	Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.				местности
33			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				видах соревнований по ориентированию.				
34			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.	2	2	4	Сдача установленных нормативов
35			Специальная физическая подготовка	<i>Теория:</i> 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. <i>Практика:</i> Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. 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).	2	2	4	Сдача установленных нормативов

36			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
37			Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Теория: Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи	2	2	4	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи

38			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. <i>Практика:</i> Практические занятия. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.	2	2	4	Сдача установленных нормативов
39			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
40			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i>	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
41			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на	1	3	4	Сдача зачета на местности

				практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.				
42			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
43			Специальная физическая подготовка	Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок:	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. 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).				
44			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

45			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	2	2	4	Зачет по условным знакам в виде игры
46			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	2	2	4	Сдача зачета на местности

47			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.	2	2	4	Сдача установленных нормативов
48			Техническая и тактическая подготовка	<i>Теория:</i> Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. <i>Практика:</i> отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.				
49			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекувы, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	2	2	4	Сдача установленных нормативов
50			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
51			Специальная физическая подготовка	<i>Теория:</i> 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. <i>Практика:</i> Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).				
52			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	2	2	4	Сдача установленных нормативов
53			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
54			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели.	2	2	4	Сдача установленных нормативов

55			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
56			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекувы, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
57			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

58			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	2	2	4	Сдача установленных нормативов
59			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами:	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувьрки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
60			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Снятие азимута. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
61			Судейская практика	Теория: Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Практика: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).	2	2	4	Педагогическое наблюдение

62			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Практика: Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
63			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами:	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувьрки перекааты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
64			Специальная физическая подготовка	Теория: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.	2	2	4	Сдача установленных нормативов
65			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
66			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	2	2	4	Сдача установленных нормативов
67			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Практика: Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

68			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Практика: Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
69			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.	1	3	4	Педагогическое наблюдение
70			Общая физическая подготовка	Теория: Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.				
71			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
72			Итоговое занятие. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Практика: Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	-	4	4	Беседа, опрос, соревнования
			ИТОГО		116	172	288	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 год обучения

Обучающие задачи:

- Совершенствовать навык ориентирования на местности, организации бивака, приготовлении пищи на костре и преодоления естественных препятствий;
- Закреплять правила поведения в походе, формировать бережное отношение к природе и соблюдение техники безопасности;
- Совершенствовать навыки и умения техники и тактики спортивного ориентирования;
- Совершенствовать умение искать и анализировать информацию, для развития их интеллектуальных способностей.

Развивающие задачи:

- Продолжать учить взаимодействовать с другими людьми, решать конфликты и находить общий язык;
- Продолжать способствовать приобретению уверенности в себе, учить принимать решения и нести за них ответственность;
- Активно применять на практике знания, полученные в школе, для лучшего их усвоения;
- Закреплять осознание важности постоянного обучения и стремления к самосовершенствованию.

Воспитательные задачи:

- Учить уважать других людей и природу, что способствует формированию толерантного мышления;
- Учить бережно относиться к природе, что способствует формированию экологической культуры;
- Сформировать осознание важности ответственности за свои поступки.
- Учить взаимодействовать с другими людьми, для лучшей социальной адаптации.
- Учить работать в команде, что способствует развитию коллективных навыков;
- Продолжать способствовать укреплению здоровья учащихся, через развитие физической выносливости и интеллектуальных способностей.
- Объяснять необходимость соблюдать моральные нормы и этические принципы, для формирования нравственных качеств.

Планируемые результаты

Предметные

Учащиеся:

- будут умело разводить костер, заготавливать дрова, готовить пищу на костре, в том числе в условиях межсезонья;
- будут уверенно выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду, пользоваться принципам составления меню и списка продуктов;
- смогут с помощью компаса активно пользоваться техникой движения по азимутальным отрезкам;
- научатся многообразию приемов тактики и техники спортивного ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте, подробно читать карту, фиксировать все ориентиры, встречаемые на пути движения;
- будут уверенно выбирать пути движения по дистанции, имеющие решающее значение на определенных типах местности;
- будут уверенно пользоваться простейшей моделью действия ориентировщика;

- смогут организовать и проводить школьные соревнования по спортивному ориентированию;
- смогут разработать положение и условия соревнований по спортивному ориентированию, планировать дистанции.

Метапредметные

Учащиеся:

- научатся планированию и организации деятельности;
- научатся соблюдать правила безопасности;
- приобретут уверенность в себе, смогут принимать решения и нести за них ответственность;
- будут стремиться к самосовершенствованию.

Личностные

Учащиеся:

- разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели;
- приобретут коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время;
- укрепят здоровье, разовьют физическую выносливость и интеллектуальные способности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-й год обучения

1. Ориентирование

1.1 Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика:

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

Входной контроль: Опрос, анкетирование.

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практика

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение

1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт.

Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание

условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

Текущий контроль: Зачет по условным знакам в виде игры

1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Теория:

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика:

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

Текущий контроль: Сдача зачета на местности

1.5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория:

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта.

Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Раскладка сил на дистанции

Текущий, Промежуточный контроль: Прохождение учебной дистанции

2. Медицинская подготовка

2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика:

Ведение дневника самоконтроля.

Текущий контроль: Проверка дневника самоконтроля.

2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.

Теория:

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

Текущий контроль: Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика:

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).

Текущий контроль: Сдача установленных нормативов

3.2. Специальная физическая подготовка.

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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).

Текущий контроль: Сдача установленных нормативов

4. Основы туристской подготовки.

Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика.

Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.

5. Судейская практика.

Теория:

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка

ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Составление схем и описания дистанции. Работа судейской коллегии соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие КП.

Практика:

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.

6. Итоговое занятие. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Практика:

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

Итоговый контроль: Опрос обучающихся.

СОГЛАСОВАНО:
«___» _____ 20___ г.
заведующий методическим отделом
ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района
Санкт-Петербурга
_____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Педагог _____ Наименование программы «*Спортивное ориентирование*»

Год обучения 3 группа № _____

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	Теория: История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования. Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по	2	2	4	Диагностика анкетирование

				спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Практика: Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».				
2			Безопасность на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Теория: Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях Практика: Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
3			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами	2	2	4	Зачет по условным знакам в виде игры

				местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.				
4			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	2	2	4	Сдача зачета на местности
5			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.	1	3	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции

				Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.				
6			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	1	3	4	Зачет по условным знакам в виде игры
7			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка	2	2	4	Педагогическое наблюдение

				рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.				
8			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	2	2	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
9			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).	2	2	4	Сдача зачета на местности

			Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.				
10		Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	2	2	4	Зачет по условным знакам в виде игры
11		Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.				
12			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	2	2	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
13			Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.	2	2	4	Проверка дневника самоконтроля

				Практика: Ведение дневника самоконтроля.				
14			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	2	2	4	Зачет по условным знакам в виде игры
15			Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Теория: Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи	1	3	4	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
16			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

				Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.				
17			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	1	3	4	Сдача установленных нормативов
18			Судейская практика	<i>Теория:</i> Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Составление схем и	1	3	4	Педагогическое наблюдение

				описания дистанции. Работа судейской коллегии соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие КП. Практика: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).				
19			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
20			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные	1	3	4	Сдача зачета на местности

				действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.				
21			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	2	2	4	Зачет по условным знакам в виде игры
22			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.				
23			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты).	1	3	4	Сдача установленных нормативов
24			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.				
25			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.	1	3	4	Педагогическое наблюдение
26			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

				местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.				
27			Общая физическая подготовка	Теория: Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
28			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	1	3	4	Сдача установленных нормативов

29			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
30			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	2	2	4	Зачет по условным знакам в виде игры
31			Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Теория: Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное	2	2	4	Педагогическое наблюдение

				время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях Практика: Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.				
32			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	2	2	4	Сдача зачета на местности

33			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
34			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.	2	2	4	Сдача установленных нормативов

35			Специальная физическая подготовка	<i>Теория:</i> 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. <i>Практика:</i> Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. 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).	2	2	4	Сдача установленных нормативов
36			Техническая и тактическая подготовка	<i>Теория:</i> Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. <i>Практика:</i> отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
37			Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Теория: Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи	2	2	4	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
38			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Практика: Практические занятия. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.	2	2	4	Сдача установленных нормативов
39			Судейская практика	Теория: Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Составление схем и	2	2	4	Педагогическое наблюдение

			описания дистанции. Работа судейской коллегии соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие КП. Практика: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).				
40		Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты,	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
41			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	1	3	4	Сдача зачета на местности
42			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

				Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
43			Специальная физическая подготовка	<i>Теория:</i> 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. <i>Практика:</i> Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. 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).	1	3	4	Сдача установленных нормативов
44			Техническая и тактическая подготовка	<i>Теория:</i> Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные,	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
45			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Теория: Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт. Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.	2	2	4	Зачет по условным знакам в виде игры

46			Техника спортивного ориентирования	Теория: Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Практика: Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	2	2	4	Сдача зачета на местности
47			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.				
48			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
49			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание,	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
50			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
51			Специальная физическая подготовка	<i>Теория:</i> 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. <i>Практика:</i> Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. 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).	2	2	4	Сдача установленных нормативов
52			Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. <i>Практика:</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
53			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
54			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели.				
55			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

				прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.				
56			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекувы, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	2	2	4	Сдача установленных нормативов

57			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции
58			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	2	2	4	Сдача установленных нормативов
59			Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и	2	2	4	Сдача установленных нормативов

				содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).				
60			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Снятие азимута. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

61			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
62			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Практика: Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции

63		Общая физическая подготовка	Теория: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекувы, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	1	3	4	Сдача установленных нормативов
64		Специальная физическая подготовка	Теория: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.				
65			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
66			Специальная физическая подготовка	Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Развитие специальных качеств, необходимых	1	3	4	Сдача установленных нормативов

				ориентировщику. Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения. упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.				
67			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Практика: Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
68			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Практика: Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.	1	3	4	Прохождение учебной дистанции
69			Основы туристской подготовки	Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские	2	2	4	Педагогическое наблюдение

				палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Практика: Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище. Приготовление пищи на костре. Палатка. Её основные детали и устройство. Выбор места для привала. Костровые приспособления.				
70			Общая физическая подготовка	Теория: Разминка, заминка, их значение и содержание. Практика: Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.	1	3	4	Сдача установленных нормативов
71			Техническая и тактическая подготовка	Теория: Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Практика: Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	2	2	4	Прохождение учебной дистанции

72			Итоговое занятие. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Практика: Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	-	4	4	Беседа, опрос, соревнования
			ИТОГО		115	173	288	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Деятельность по программе строится на основе следующих принципов: уважения к личности ребёнка, сознательности и активности обучающихся, дифференцированного и индивидуального подхода, наглядности, доступности, креативности, творчества и успеха.

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

- организационно-методическое обеспечение
- материально-техническое обеспечение

Организационно- методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, (Школа инструкторов; Школа юных судей по линии ГОУ ДОД «Балтийский берег» - ГОРСЮТУР, районные школы инструкторов);
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы;
- учебные пособия;
- дидактический материал;
- аудио-видео средства; фотоаппарат;
- разработка комплекса методик, позволяющих обучающимся эффективнее осваивать программу.

Современные образовательные технологии, используемые при освоении программы:

- Информационно коммуникационные технологии.
- Игровые технологии. (Игры-путешествия, ситуационные игры, ролевые игры.)
- Обучение в сотрудничестве – выполнение коллективной работы.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Технологии проблемного обучения – перед учащимся ставится задача, которую он должен решить самостоятельно или помощью педагога.

Дидактические материалы

Дидактический материал играет большую роль в усвоении обучающимися нового материала. Средства наглядности способствуют более прочному усвоению материала. Наглядные пособия демонстрируются при объяснении темы занятия или в процессе беседы.

Наглядные пособия

К основным видам наглядных пособий относятся:

- готовые шаблоны, трафареты, образцы
- работы, выполненные учащимися, из методического фонда
- наглядно-методические пособия
- фотоматериал и комплекты иллюстраций, которые обычно сопровождает объяснения по теме занятия.

Методические материалы

Научная и специальная литература, методические материалы.

Инструкции по ТБ

Памятки:

- «Правила безопасной работы в помещении»
- «Правила безопасного поведения на выезде».

Разработки конкретных мероприятий: презентации для занятий, конспекты игр.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей

Объяснительно-иллюстративный метод – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию с помощью наглядных пособий, иллюстраций.

Репродуктивный метод – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности по предложенным образцам, шаблонам.

Частично-поисковый метод – обучающиеся решают поставленную задачу самостоятельно или с помощью педагога.

Творческий метод – обучающиеся выполняют задания самостоятельно, используя имеющиеся знания и умения, применяя своё воображение и добиваясь наиболее оригинального решения.

Игровой метод – обучающиеся выполняют творческие задачи с помощью игровой формы, разработанной педагогом.

Практически-прикладной метод – обучающиеся выполняют творческие задачи и закрепляют новые знания с помощью конкретных бытовых и предметных форм.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Использование традиционных и инновационных методов и технологий позволяет формировать у обучающихся **ключевые компетенции:**

- ценностно-смысловой,
- общекультурной,
- учебно-познавательной,
- информационной,
- коммуникативной,
- социально-трудовой,
- компетенции личностного самосовершенствования.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Перечень используемой литературы

Литература для педагогов

1. Алешин В. М., Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию: карты и дистанции/ В.М. Алешин., Н.Н. Калиткин. -Москва: Физкультура и спорт, 1974. - 152 с.
2. Воронов Ю. С. Психофизические показатели как критерии отбора детей 9-14 лет для спортивного ориентирования/ Ю.С. Воронов. - Москва: Физкультура и спорт, 1997. - 25 с.
3. Ермаков В. В., Васильева З. В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков: монография/ В.В. Ермаков, З.В. Васильева. - Смоленск: СГАФКСиТ, 2008- 140 с.

Литература для родителей

1. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика/ А.А. Ширинян, А.В. Иванов. - Москва, 2008- 112 с.

Литература для обучающихся

- 1.Алешин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Содатов С.Г. Шихов А.А. Дистанции в лыжном ориентировании / В. М. Алешин, В. С. Близневская, С. В. Гречко, С. Г. Содатов, А. А. Шихов. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009 -160 с.

2. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов., О. Л.Глаголева. – Москва: ФЦДЮТиК,2005- 328 с.

Интернет-ресурсы:

1. Григорий Лучанский. Безопасность походов.
http://geolmarshrut.ru/biblioteka/catalog.php?ELEMENT_ID=4433
(дата обращения: 18.09.2025).

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения разработана на основе Положения о формах, периодичности, порядке контроля результатов освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ ГБУ ДО «ПДДТ».

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой (приложение 1 и приложение 2 в программе).

В этих таблицах

Показатели - наглядно представляют ожидаемые результаты.

Показатели позволяют определить и ключевые компетенции, на которые делается упор при освоении программы.

Критерии (мерило) – совокупность признаков, на основе которых дается оценка показателей.

При реализации программы используются четыре вида контроля: входящий, текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения впервые, а также учащихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной программе.

Текущий контроль – это оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты промежуточного контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 3) и оформляются в информационной справке (Приложение 4).

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговый контроль осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итогового контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 3) и оформляются в информационной справке (Приложение 4).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников

Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Используется модульный принцип построения программы: инвариантный (обязательный для всех) и вариативный (по выбору образовательного учреждения).

Согласно модульному принципу, Программа воспитания ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга **«Будущее начинается сегодня»** имеет

Инвариантные модули:

- «Учебное занятие» (открытые занятия и мониторинги результативности освоения программы),
- «Детское объединение» (традиции коллектива, концерты и мероприятия),
- «Воспитательная среда» (использование потенциала городской среды и социальное партнерство),
- «Работа с родителями»,
- «Самоопределение» (в том числе, ранняя профориентация)
- «Наставничество»,
- «Профилактика».

Вариативные модули:

- «Юные инспекторы движения»,
- «Юные инструкторы туризма»,
- «Юные краеведы»,
- «Юные музееведы».
- «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул» («Умные каникулы»)

Выбор инвариантных модулей обусловлен специфическими формами организации дополнительного образования, через которые успешно решаются задачи воспитания, и приоритетными направлениями, которые определяет государственная политика в области образования. Данные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Выбор вариативных модулей обусловлен особенностями учреждения и тематикой ответственной деятельности, определенной отделом образования.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по воспитательной работе на учебный год с учетом календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры

ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ ПРОГРАММЫ¹

План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

¹Инвариантные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

План мероприятий по реализации модуля «САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «НАСТАВНИЧЕСТВО»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА».

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ²

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСПЕКТОРЫ ДВИЖЕНИЯ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

²Вариативные модули реализуются в программах, определяющих особенности учреждения и с тематикой деятельности, определенной отделом образования, как деятельность опорного центра.

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ КРАЕВЕДЫ»

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ МУЗЕЕВЕДЫ»

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул» («УМНЫЕ КАНИКУЛЫ»)

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**Мониторинг результатов обучения
ребенка по дополнительной общеразвивающей программе**

На основе материалов Буйловой Л.Н. доцента кафедры педагогики Московского института открытого образования, кандидата педагогических наук; Клёновой Н.В., зам. зав. отделом развития кадрового потенциала Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества, кандидата философских наук.

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое кол-во баллов	Методы диагностики
	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
1	Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1	Теоретические знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы) ³	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	3	наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
	Учебно- познавательная компетенция		средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	4	
			максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
1.2.	Владение специальной терминологией ⁴	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	3	собеседование
	Учебно- познавательная компетенция		средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	4	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5	
2	Практическая подготовка ребенка:				

³ Техника безопасности, туристский быт, технические и тактические приемы спортивного ориентирования.

⁴ Терминология в ориентировании на местности с использованием карты и компаса, в пешеходном туризме. Туристское снаряжение и его специфика.

2.1.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой ⁵	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	3	контрольное задание
	• Учебно-познавательная компетенция		средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	4	
	• Социально-трудовая компетенция		максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	5	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением ⁶	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	3	контрольное задание
	Социально-трудовая компетенция		средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);	4	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	5	
2.3.	Творческие навыки ⁷	Креативность в выполнении практических заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	3	контрольное задание
	Общекультурная компетенция		репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);	4	
			творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	5	
	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
3	Общеучебные умения и навыки ребенка:				

⁵ Прохождение дистанций спортивного ориентирования. Бытовые умения в полевых условиях. Технические и тактические приемы спортивного ориентирования.

⁶ Умение обращаться с туристским снаряжением. Работать с разными видами спортивных карт.

⁷ Умение составлять раскладку продуктов, меню для полевых сборов. Умение планировать простые выезды, подбор снаряжения и экипировки.

3.1 Учебно-интеллектуальные умения:					
А	Умение подбирать и анализировать специальную литературу⁸	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
	Учебно-познавательная компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	Умение пользоваться компьютерными источниками информации⁹	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
	Информационная компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
В	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)¹⁰	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
	Учебно-познавательная		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	

⁸ Литература по технике безопасности на занятиях спортивным ориентированием. Литература по проведению соревнований по-спортивному ориентированию и слётов. Правила вида спорта Спортивное ориентирование.

⁹ Работа с сайтами, посвященными спортивному ориентированию и туристской деятельности. Походы, слёты, соревнования. Подбор необходимой информации.

¹⁰ Составление положения о соревнованиях по спортивному ориентированию. Планирование дистанций спортивного ориентирования.

	компетенция • Ценностно-смысловая компетенция				
3.2.	Учебно-коммуникативные умения:				
А	Умение слушать и слышать педагога Коммуникативная компетенция	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	Умение выступать перед аудиторией ¹¹ Коммуникативная компетенция	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
В	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии Коммуникативная компетенция	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
3.3.	Учебно-организационные умения и навыки:				
А	Умение организовать	Способность самостоятельно	минимальный уровень умений (учащийся испытывает	3	наблюдение

¹¹ Судейство дистанций спортивного ориентирования. Соревнований по туристскому ориентированию.

	<i>свое рабочее (учебное) место</i> ¹²	готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);		
	Социально-трудовая компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	<i>Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</i> ¹³	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	3	наблюдение
	Социально-трудовая компетенция		<i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более ½);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
В	<i>Умение аккуратно выполнять работу</i> Социально-трудовая компетенция	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно – хорошо – отлично		наблюдение

¹² Подготовка школьных соревнований по спортивному ориентированию, на котором будет осуществляться судейство.

¹³ Организация техники безопасности на дистанциях спортивного ориентирования.

**Мониторинг личностного развития ребёнка
в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы**

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
	ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
1	Организационно-волевые качества				
1.1	Терпение Компетенция личностного самосовершенствования	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает < чем на ½ занятия	3	наблюдение
			терпения хватает > чем на ½ занятия	4	
			терпения хватает на все занятие	5	
1.2	Воля Компетенция личностного самосовершенствования	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне	3	наблюдение
			иногда – самим ребёнком	4	
			всегда – самим ребёнком	5	
1.3	Самоконтроль Компетенция личностного самосовершенствования Ценностно-смысловая компетенция	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	3	наблюдение
			периодически контролирует себя сам	4	
			постоянно контролирует себя сам	5	
2	Ориентационные качеств				
2.1	Самооценка Компетенция личностного самосовершенствования Ценностно-смысловая компетенция	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	3	анкетирование
			заниженная	4	
			нормальная	5	
2.2	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении	интерес к занятиям продиктован ребенку извне	3	тестирование
			интерес периодически поддерживается самим	4	

	Компетенция личностного самосовершенствования Ценностно-смысловая компетенция	образовательной программы	ребёнком		
			интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	5	

3	Поведенческие качества				
3.1	Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) Компетенция личностного самосовершенствования	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	0	тестирование, метод незаконченного предложения
			сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	4	
			пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	5	
3.2	Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения) Компетенция личностного самосовершенствования	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах	0	наблюдение
			участвует при побуждении извне	4	
			инициативен в общих делах	5	

Педагог	
---------	--

Дополнительная общеразвивающая программа _____

Год обучения _____ Группа № _____

[illegible]

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

о контроле результатов освоения учащимися образовательной программы объединения

20____/20____ учебный год

отдел _____

направленность _____

Название дополнительной общеразвивающей программы,

год обучения _____, № группы _____

Педагог (Ф.И.О.) _____

Дата проведения контроля:

Промежуточный _____ Итоговый _____

Форма проведения контроля _____

Форма оценки результатов: Высокий уровень освоения программы - 90% - 100%,Средний уровень освоения программы - 75% - 89%Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%**Результаты промежуточного контроля**

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Результаты итогового контроля

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Показатель качества обучения $A = ((B+C): D) \times 100\%$

сложить количество учащихся, имеющих высокий (В) и средний (С) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

Показатель качества обучения $A =$ _____ %