

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО

Методическим советом
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «30» августа 2025 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Директор
И. А. Оскина
В. И. Мухоморова
«30» августа 2025 г.
М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
Е. А. Оскина
«01» сентября 2025 г.
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Этап начальной подготовки по ориентированию на местности

«Юный ориентировщик»

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы	авторская
Уровень	разноуровневая
Возраст обучающихся	7-17 лет
Составитель	Полищук А. А., педагог дополнительного образования

Симферополь, 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».
- Приказ Минспорта России от 21.11.2022 № 1039 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование".
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 852 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

1.1.1. Направленность программы

Программа «Этап начальной подготовки по ориентированию на местности «Юный ориентировщик» (далее программа) является авторской общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (далее – КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения трассы (в определенных случаях с учетом штрафного времени), командный зачет подводится по количеству набранных очков.

Ориентирование – это самый здоровый вид спорта (исследования шведских физиологов). Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 6 лет, и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

1.1.2. Актуальность программы

В последнее время, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе. В современных условиях программа необходима для детей и подростков, т.к. спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Таким образом, программа позволяет организовать образовательную деятельность в системе дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности, она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

Занятие спортивным ориентированием является действенным средством привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, морального, волевого и патриотического воспитания молодого поколения.

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и

геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

1.1.3. Новизна.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов - ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов; в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

1.1.4. Отличительные особенности данной программы является то, что увеличено количество часов в разделах «Медицина» и «Общая физическая подготовка». Ориентирование «использует» туризм в качестве релаксационного фактора, как средство восстановления после усиленных тренировок по ОФП. На основе межпредметных связей осуществляется получение обучающимися дополнительных знаний по дисциплинам: физиология человека, гигиена спортивной тренировки, топография и картография, основы безопасности жизнедеятельности, география, психология. Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в

обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

Образовательная деятельность может осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения. С учетом особенностей обучающихся могут осуществляться в очной, очно-заочной или заочной форме, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

1.1.5. Педагогическая целесообразность определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов - ориентировщиков высокой квалификации;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

1.1.6. Адресат программы

Программа разработана для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим занятиям в возрасте от 7 до 17 лет, интересующихся туризмом, изучением природы, истории, желающих развиваться физически и интеллектуально.

7-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения

принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

1.1.7. Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения

Программа рассчитана на 432 учебных часа по 144 часа в год, срок освоения три года.

Уровень программы – разноуровневая. В программе формулируется единая цель, а задачи представлены по уровням:

1. «Начальный» (1 год обучения).
2. «Базовый» (2 и 3 год обучения).

Начальный уровень - первый год обучения. На первом году обучения у обучающихся формируется интерес к занятиям, происходит введение в основы спортивного ориентирования. Учащиеся овладевают основными приёмами ориентирования на местности. Практические занятия на данном этапе обучения формируют у учащихся умения и навыки, связанные с использованием полученных знаний и их применением. Обучающиеся приобретают первый опыт участия в соревнованиях.

На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: сличение карты с местностью, выбор пути движения, анализ соревнований и др.

Базовый уровень - второй и третий год обучения. Обучающиеся совершенствуют базовые знания, умения и навыки по спортивному ориентированию, развивают физическую спортивную подготовку, технику и тактику ориентирования и быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развивают морально-волевых качества.

С каждым последующим годом обучения для обучающихся увеличивается количество тренировочных физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – сетевое взаимодействие.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях, сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным объединения «Юный ориентировщик», состав группы постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, индивидуальные, виды занятий определяются содержанием программы. Образовательная деятельность может осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения.

1.1.9. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся по 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 часа или 1 раз в неделю 4 часа учебно-тренировочные занятия на местности в соответствии с утверждаемым расписанием, с перерывами по 15

минут, общее количество часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 20 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является развитие физических, интеллектуальных и творческих способностей учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей посредством занятий спортивным ориентированием.

Исходя из цели программы реализуются следующие задачи:

Обучающие (предметные)

знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- специфические особенности бега ориентировщика;
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- компас и его устройство;
- понятие азимут, масштаб;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять обще-развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- распознавать топографические знаки и их группы;
- выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
- двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;
- определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Воспитательные (личностные)

- способствовать воспитанию культуры физических упражнений, досуговых мероприятий;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- формируется мотивация к обучению;
- повышается уровень самооценки, организованности, ответственности, следование правилам и требованиям.
- формировать знания о взаимозависимости физического и нравственного здоровья;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию лидерских качеств (навыков руководства и умений руководить, психологической и коммуникативной культуры, способности к рефлексии);
- формировать интерес к спортивному ориентированию, занятиям физической культурой;
- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;

Развивающие(метапредметные)

- способствовать развитию аналитического и критического мышления, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения, навыков работы в группе, в команде;
- развивает творческие и интеллектуальные способности;
- способствует формированию эмоциональной устойчивости в сложных психологических ситуациях, упорства и настойчивости;
- развивать исполнительские способности обучающихся;
- развивать у учащихся стремление к участию в общественной деятельности.
- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать физические качества и воспитывать потребность к здоровому образу жизни, способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся;

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. Её следует рассматривать как воспитательную работу педагога в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учёте результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Цель всей воспитательной работы педагога — это обеспечение, в конечном счёте, формирования целостной, гармонически развитой личности спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств человека: любви к Родине, чувства коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Каждое спортивное занятие обладает определенным воспитательным потенциалом. На нем решаются разнородные воспитательные задачи и задачи учебного характера т.е. связанные с развитием конкретных физических навыков и умений, физических качеств личности учащегося. Все это позволяет сформировать у спортсменов навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями, учит бороться с трудностями, решать проблемы, нести ответственность за свою деятельность, за свои поступки.

Кроме того, на спортивных занятиях формируется коллективное взаимодействие, вырабатывается коллективная ответственность, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое спортивное занятие способствует

развитию волевых качеств личности и формирует свойства характера, необходимые спортсмену в конкретном виде спорта, для достижения определенных спортивных успехов.

Спортивная деятельность положительно сказывается на воспитании трудолюбия. Дети учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. Учащиеся помогают в починке спортивного инвентаря, в его настройке, выполняют разнообразные поручения, организуют тренировку более младших спортсменов.

При организации спортивных занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает важным фактором развития общественной морали. Далее происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, педагогам и иным участникам спортивной деятельности. Это отношение отрабатывается на каждом спортивном занятии. В задачу педагога входит применение принципов морального поведения и норм социального взаимодействия в качестве практического руководства спортсменов в процессе реализации ими спортивной деятельности определенного вида.

Именно спорт развивает в ребёнке такие важные качества характера как трудолюбие, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, патриотизма. Подготовка спортсменов-чемпионов — это результат упорной, кропотливой работы по воспитанию гражданина своей Родины.

Спортивное ориентирование - многогранный, стремительно развивающийся вид спорта, которые имеют огромный воспитательный потенциал для подрастающего поколения. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный ориентировщик» позволит привлечь детей и подростков к регулярным занятиям спортом, удовлетворит потребность подрастающего поколения в физической активности и соревновательной деятельности, тем самым сформирует устойчивые принципы здорового образа жизни юных жителей города

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к природе, толерантности, развитию доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно спортивное ориентирование, туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством воспитания школьников.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели, обучающиеся творческого объединения привлекаются к участию проведения соревнований, туристских походах, краеведческих конкурсных программах различного уровня, акциях и мастер-классах.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий в процессе реализации данной программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, уровня личностных достижений, повышение интереса к занятиям.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1.	Раздел 1. Вступительная часть	6	3	3	Опрос
2.	Тема 1.1. Введение	2	1	1	
3.	Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1	
4.	Тема 1.3. История и развитие ориентирования	2	1	1	
5.	Раздел 2. Медико-санитарная подготовка	4	2	2	Внешний контроль. Практическая работа
6.	Тема 2.1. Врачебный контроль	2		2	
7.	Тема 2.2. Гигиена спортсмена	2	2		
8.	Раздел 3. Общая физическая подготовка	32	7	25	Опрос. Внешний контроль Практическая работа
9.	Тема 3.1. Задачи ОФП	2	1	1	
10.	Тема 3.2. Обще-развивающие упражнения	9	2	7	
11.	Тема 3.3. Развитие основных физических качеств	17	2	15	
12.	Тема 3.4. Начальная туристская подготовка	4	2	2	
13.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	28	4	24	Опрос. Внешний контроль.

14.	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	10	2	8	Практическая работа.
15.	Тема 4.2. Беговая подготовка	18	2	16	
16.	Раздел 5. Техническая подготовка	24	7	17	Практическая работа
17.	Тема 5.1. Техника бега	4	2	2	
18.	Тема 5.2. Основы техники ориентирования	20	5	15	
19.	Раздел 6. Тактическая подготовка	21	5	16	Практическая работа
20.	Тема 6.1. Основы тактики в спортивном ориентировании	16	3	13	
21.	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
22.	Раздел 7. Правила соревнований	19	10	9	
23.	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	Опрос. Тестирование
24.	Тема 7.2. Топография	10	5	5	
25.	Тема 7.3. Снаряжение ориентировщика	5	3	2	
26.	Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка	3	2	1	Внешний контроль.
27.	Тема 8.1. Психологическая подготовка	1	1		
28.	Тема 8.2. морально-волевая подготовка	2	1	1	
29.	Раздел 9. Контрольные нормативы	3		3	Тестирование
30.	Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП			1	
31.	Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности			2	
32.	Раздел 10. Краеведение	4	2	2	Опрос.
33.	Тема 10.1. История города Симферополь.	2	1	1	
34.	Тема 10.1. Охрана природы памятников истории и культуры	2	1	1	
35.	ВСЕГО:	144	41	103	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, экскурсий.

1.4.1.1. Содержание учебно-тематического плана

Содержание работы по программе первого года обучения:

Раздел 1. Вступительная часть. 6ч.

Введение - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Цель и задачи. Содержание работы.

Практические занятия (1 час)

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фотоматериалами и т.д.).
Прогулка в парк, в лес.

Техника безопасности — 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Практические занятия (1 час)

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию (встреча с дикими животными)

История и развития ориентирования - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

История возникновения спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Практические занятия (1 час)

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

Раздел 2. Медико-санитарная подготовка. 4ч.

Врачебный контроль – 2 часа

Практические занятия (2 час)

Прохождение медосмотра.

Гигиена спортсмена – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы труда и отдыха. Гигиена тела, одежды и обуви.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Раздел 3. Общая физическая подготовка. 32ч.

Задачи ОФП – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.

Практические занятия (1 час)

Составление простых планов по ОФП.

Обще-развивающие упражнения – 9 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Практические занятия (7 часов)

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения укрепления мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение обще-развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями.

Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Развитие основных физических качеств – 17 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Основы физических качеств.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (15 часов)

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

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

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

Начальная туристская подготовка – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика.

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

Практические занятия (2 часа)

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

Раздел 4. Специальная физическая подготовка. 28ч.

Специальные беговые упражнения (СБУ) – 10 часов

Теоретические занятия (2 час)

Роль и значение специальных беговых упражнений, специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

Практические занятия (8 часов)

СБУ это комплекс беговых упражнений, направленный на развитие силы, мощности и координации всех мышц, задействованных при беге. Специальные беговые упражнения будут способствовать росту специальной

физической и технической подготовки, необходимой в беге ориентировщику. Каждое из таких упражнений – это отдельный акцентированный элемент бега (подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, пережат с пятки на носок, многоскоки или «олений бег», бег на прямых ногах, перекрестный шаг, приставные шаги, выталкивание).

Беговая подготовка – 18 часов

Теоретические занятия (2 час)

Планирование беговых тренировок. Волнообразность в тренировках.

Практические занятия (16 часов)

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

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

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.

Фартлек — игра скоростей.

Раздел 5. Техническая подготовка. 24ч.

Техника бега – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Основы беговой подготовки. Правильная постановка стопы. Длина шага. Осанка, движение рук.

Практические занятия (2 часа)

Упражнения на правильную технику бега (постановка стопы, наклон туловища, движение рук и головы).

Основы техники ориентирования – 20 часов

Теоретические занятия (5 часов)

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и

отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия (15 часов)

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Раздел 6. Тактическая подготовка. 21ч.

Основы тактики в спортивном ориентировании – 16 часов

Теоретические занятия 3 часа)

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

Практические занятия (13 часов)

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения.

Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры; линейные, площадные, точечные ориентиры.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

Анализ тренировок и соревнований – 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Значение дневника спортсмена.

Практические занятия (3 часа)

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Раздел 7. Правила соревнований. 19ч.

Правила соревнований по спортивному ориентированию – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия (2 часа)

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

Топография – 10 часов

Теоретические занятия (5 часа)

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Спортивные карты . Масштаб карты. Цвета, условные знаки карты. Сечение рельефа.

Практические занятия (5 часов)

Условные знаки топографических карт. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

Снаряжение ориентировщика – 5 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Компас, одежда, обувь, карточка участника, чип. Вспомогательное снаряжение.

Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия (2 часа)

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения в зависимости от погодных условий.

Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка. 3ч.

Психологическая подготовка – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства.

Морально-волевая подготовка – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия (1 час)

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Раздел 9. Контрольные нормативы. 3ч.

Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП - 1 час

Практические занятия (1 час)

Бег 30м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук лежа, подъем туловища.

Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение дистанцию по спортивной карте с использованием линейных ориентиров.

Раздел 10. Краеведение. 4ч.

История города – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города Симферополь. Музеи и экскурсионные объекты города.

Практические занятия (1 час)

Просмотр фото и видеоматериалов о истории города.

Охрана природы, памятников истории и культуры – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры родного края.

Практические занятия (1 час)

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Посещение памятников природы, истории и культуры.

1.4.2. Учебно-тематический план
Второй год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1.	Раздел 1. Вступительная часть	5	3	2	
2.	Тема 1.1. Введение	2	1	1	Опрос
3.	Тема 1.2. Техника безопасности	2	1	1	
4.	Тема 1.3. Обзор развития ориентирования	1	1		
5.	Раздел 2. Медико-санитарная подготовка	4	1	3	Внешний контроль. Практическая работа
6.	Тема 2.1. Врачебный контроль	2		2	
7.	Тема 2.2. Самоконтроль	2	1	1	
8.	Раздел 3. Общая физическая подготовка	36	7	29	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
9.	Тема 3.1. Мышечная деятельность	2	2		
10.	Тема 3.2. Обще-развивающие упражнения	11	2	9	
11.	Тема 3.3. Развитие основных физических качеств	19	2	17	
12.	Тема 3.4. Основы туристской подготовки	4	1	3	
13.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	32	4	28	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
14.	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	12	2	10	
15.	Тема 4.2. Беговая подготовка	20	2	18	
16.	Раздел 5. Техническая подготовка	24	7	17	Практическая работа
17.	Тема 5.1. Техника бега	4	2	2	
18.	Тема 5.2. Техника ориентирования	20	5	15	
19.	Раздел 6. Тактическая подготовка	23	4	19	Практическая работа
20.	Тема 6.1. Тактика в спортивном ориентировании	18	2	16	
21.	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
22.	Раздел 7. Правила соревнований	10	6	4	Опрос.

23.	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1	Практическая работа Тестирование
24.	Тема 7.2. Правила соревнований по легкой атлетике	1	1		
25.	Тема 7.3. Снаряжение ориентировщика	3	2	1	
26.	Тема 7.4. Судейская практика	3	1	2	
27.	Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка	3	3		Внешний контроль.
28.	Тема 8.1. Психологическая самоподготовка	1	1		
29.	Тема 8.2. Морально-волевая подготовка	2	2		
30.	Раздел 9. Контрольные нормативы	3		3	Тестирование
31.	Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП	1		1	
32.	Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности	2		2	
33.	Раздел 10. Краеведение	4	2	2	Опрос.
34.	Тема 10.1. История и природа Крыма.	2	1	1	
35.	Тема 10.2. Охрана природы памятников истории и культуры	2	1	1	
36.	ВСЕГО:	144	37	107	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, экскурсий.

1.4.2.1. Содержание учебно-тематического плана

Содержание работы по программе второго года обучения:

Раздел 1. Вступительная часть. 5ч.

Введение - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Практические занятия (1 часа)

Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течении сезона.

Техника безопасности — 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (1 часа)

Приёмы эвакуации людей. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

Обзор развития ориентирования - 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях за прошедший год.

Раздел 2. Медико-санитарная подготовка. 4ч.

Врачебный контроль – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение медосмотра.

Самоконтроль – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировка. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

Практические занятия (1 час)

Основные приемы массажа. Массаж до и после тренировки и соревнований.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). 36ч.

Мышечная деятельность – 2 часа

Теоретические занятия (2 час)

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

Обще-развивающие упражнения – 11 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Строение организма человека. Значение правильного питания в строении организма.

Практические занятия (9 часов)

К числу обще-развивающих упражнений относятся упражнения укрепления мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение обще-развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями.

Акробатика (стойки, кувырки, перекувырки, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Развитие основных физических качеств – 19 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Методики развития основных физических качеств человека

Практические занятия (17 часов)

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

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

Упражнения на развитие силы и выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы), бег.

Основы туристской подготовки – 4 часа

Теоретические занятия (1 час)

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практические занятия (3 часов)

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, мест для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП). 32ч.

Специальные беговые упражнения (СБУ) – 12 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (10 часов)

СБУ (подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, перекат с пятки на носок, многоскоки или «олений бег», бег на прямых ногах, перекрестный шаг, приставные шаги, выталкивание) выполнение на различном грунте.

Беговая подготовка – 20 часов

Теоретические занятия (2 час)

Анализ беговых тренировок. Составление тренировочных циклов.

Практические занятия (18 часов)

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

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, с высокой травой, бег в гору.

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.

Фартлек — игра скоростей.

Раздел 5. Техническая подготовка. 24ч.

Техника бега – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Практические занятия (2 часа)

Упражнения на правильную технику бега, выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная.

Техника ориентирования – 20 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Условные знаки спортивных карт (площадные, линейные, немасштабные), их отличие в зависимости от масштаба карты. Точность, подробность, насыщенность спортивных карт. Изображение рельефа на карте. Понятия «Горизонталь», «Бергштрих». Сечение рельефа. Определения крутизны и направления протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражисто-балочный, пойменный, горно-холмистый. Топографический диктант. Понятие о генерализации.

Практические занятия (17 часов)

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (передних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП. Составление топоплана по легенде. Требования к оформлению картосхемы. Определение азимута на объекты по топографической карте. Магнитное склонение. Измерение расстояний на карте. Определение относительной и абсолютной высот.

Раздел 6. Тактическая подготовка. 23ч.

Тактика в спортивном ориентировании – 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (16 часов)

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

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

Анализ тренировок и соревнований – 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Анализ результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия (3 часа)

Сравнение результатов с прошлым годом. Разбор пути прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Раздел 7. Правила соревнований. 10ч.

Правила соревнований по спортивному ориентированию – 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям.

Спортивное поведение.

Практические занятия (1 час)

Основные положения. Организация и проведения соревнований. Участники соревнований. Комиссии по допуску участников (мандатная комиссия). Разрядные требования.

Правила соревнований по легкой атлетике – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

История возникновения, виды соревнований по легкой атлетике, требования к организации соревнований, права и обязанности участников.

Снаряжение ориентировщика – 3 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (1 час)

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

Судейская практика — 3 часа

Теоретические занятия (1 час)

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья - контролер. Обязанности судьи.

Практические занятия (2 часа)

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом.

Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.

Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка. 3ч.

Психологическая подготовка – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Морально-волевая подготовка – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Раздел 9. Контрольные нормативы. 3ч.

Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП - 1 час

Практические занятия (1 час)

Бег 30м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук лежа, подъем туловища.

Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение дистанцию по спортивной карте с элементами азимутального хода.

Раздел 10. Краеведение. 4ч.

История родного края – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

История Крыма.

Музеи и экскурсионные объекты области.

Практические занятия (1 час)

Просмотр фото и видеоматериалов.

Охрана природы памятников истории и культуры – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия (1 часа)

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

1.4.3. Учебно-тематический план

Третий год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1.	Раздел 1. Вступительная часть	5	3	2	
2.	Тема 1.1. Введение	2	1	1	Опрос

3.	Тема 1.2. Техника безопасности	2	1	1	
4.	Тема 1.3. Обзор развития ориентирования	1	1		
5.	Раздел 2. Медико-санитарная подготовка	4	1	3	Внешний контроль. Практическая работа
6.	Тема 2.1. Врачебный контроль	2		2	
7.	Тема 2.2. Самоконтроль	2	1	1	
8.	Раздел 3. Общая физическая подготовка	37	7	30	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
9.	Тема 3.1. Задачи ОФП.	2	2		
10	Тема 3.2. Обще-развивающие упражнения	11	2	9	
11	Тема 3.3. Развитие основных физических качеств	19	2	17	
12	Тема 3.4. Базовая туристская подготовка ориентировщика	5	1	4	
13	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	32	4	28	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
14	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	12	2	10	
15	Тема 4.2. Беговая подготовка	20	2	18	
16	Раздел 5. Техническая подготовка	24	7	17	Практическая работа
17	Тема 5.1. Техника бега	4	2	2	
18	Тема 5.2. Техника ориентирования	20	5	15	
19	Раздел 6. Тактическая подготовка	25	5	20	Практическая работа
20	Тема 6.1. Тактика в спортивном ориентировании	18	2	16	
21	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
22	Тема 6.3. Специальные навыки	2	1	1	
23	Раздел 7. Правила соревнований	7	4	3	
24	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1	Опрос. Практическая работа Тестирование
25	Тема 7.2. Правила соревнований по туризму	1	1		
26	Тема 7.3. Судейская практика	3	1	2	
27	Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка	3	2	1	Внешний контроль.
28	Тема 8.1. Психологическая самоподготовка	1	1		
29	Тема 8.2. Морально-волевая подготовка	2	1	1	

30	Раздел 9. Контрольные нормативы	3		3	
31	Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП	1		1	Тестирование
32	Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности	2		2	
33	Раздел 10. Краеведение	4	2	2	Опрос.
34	Тема 10.1. История родного края.	2	1	1	
35	Тема 10.2. Охрана природы памятников истории и культуры	2	1	1	
36	ВСЕГО:	144	36	108	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, экскурсий.

1.4.3.1. Содержание учебно-тематического плана

Содержание работы по программе третьего года обучения:

Раздел 1. Вступительная часть. 5ч.

Введение - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Анализ участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах на летних каникулах. Основная цель и задачи работы объединения. Календарное планирование работы объединения на учебный год, время и место проведения тренировок и соревнований.

Практические занятия (1 часа)

Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течении сезона.

Техника безопасности — 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Безопасность организации и проведения занятий соревнований.

Техника безопасности во время проведения занятий в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Соблюдение техники безопасности во время проведения туристских походов и спортивных соревнований. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и пригородном транспорте. Противопожарная безопасность.

Практические занятия (1 часа)

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

Обзор развития ориентирования - 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений крымских ориентировщиков на всероссийских соревнованиях за прошедший год.

Раздел 2. Медико-санитарная подготовка. 4ч.

Врачебный контроль – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождные медосмотра.

Самоконтроль – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Углубление знаний по темам: профилактика травматизма и простудных заболеваний. Признаки возможных заболеваний и травм; первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном, тепловом ударе, обморожении, отравлении, ядовитом укусе; наложение повязок и шин.

Практические занятия (1 час)

Наложение повязок и шин. Отработка приемов искусственного дыхания. Организация носилок и переноска пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). 37ч.

Задачи ОФП – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.

Обще-развивающие упражнения – 11 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (9 часов)

К числу обще-развивающих упражнений относятся упражнения укрепления мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями.

Акробатика (стойки, кувырки, перекуты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Развитие основных физических качеств – 19 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

Практические занятия (17 часов)

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

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

Упражнения на развитие силы и выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы), бег.

Базовая туристская подготовка ориентировщика – 5 часа

Теоретические занятия (1 час)

Организация личной, командной и судейской страховок при прохождении полосы препятствий. Основные требования к организации самостраховки.

Практические занятия (4 часов)

Узлы, применяемые в пешеходном туризме. Вязка узлов. Узлы для связывания двух концов одинакового диаметра - прямой, встречный. Узлы для связывания двух концов разного диаметра - брамшкотовый, академический. Узлы для петель и обвязки - простой проводник, проводник «восьмерка», двойной проводник. Узлы для закрепления перил - булинь. Схватывающие узлы. Вспомогательные узлы.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП). 32ч.

Специальные беговые упражнения (СБУ) – 12 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Выявления специальных беговых упражнений, специальной физической подготовки для разнообразной местности (горы, равнина, болота, песок).

Практические занятия (10 часов)

СБУ (подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, пережат с пятки на носок, многоскоки или «олений бег», бег на прямых ногах, перекрестный шаг, приставные шаги, выталкивание) выполнение на различном грунте.

Беговая подготовка – 20 часов

Теоретические занятия (2 час)

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Анализ беговых тренировок. Ведение бегового дневника.

Практические занятия (18 часов)

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

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, с высокой травой, бег в гору.

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.

Фартлек — игра скоростей.

Раздел 5. Техническая подготовка. 24ч.

Техника бега – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Особенности техники бега в лесу и по пересеченной местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определения расстояний и точки стояния. Навигация во время бега (выбор маршрута движения и его реализация).

Практические занятия (2 часа)

Упражнения на правильную технику бега, выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная.

Техника ориентирования – 20 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности. Определение точки стояния.

Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия (17 часов)

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Упражнения на чтение легенд.

Раздел 6. Тактическая подготовка. 23ч.

Тактика в спортивном ориентировании – 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию

Практические занятия (16 часов)

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Снятие азимута. Движение по азимуту. Движение по площадным, точечным ориентирам. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Анализ тренировок и соревнований – 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Основы составления годичного тренировочного плана. Анализ результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия (3 часа)

Сравнение результатов с прошлым годом. Разбор пути прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций. Методы записи и анализа. Индивидуальный и групповой методы разбора прохождения дистанции.

Специальные навыки – 2 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. Методика повышения уровня умственной работоспособности.

Практические занятия (1 час)

Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки. Чтение карты на разной скорости движения. Запоминание отрезков варианта движения с фрагментом карты. Сопоставление информации карты с местностью, и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения - ориентирование карты относительно местности.

Раздел 7. Правила соревнований. 7ч.

Правила соревнований по спортивному ориентированию – 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Участники и судейская коллегия. Подведение итогов и награждение. Медицинское обеспечение. Основные положения правил соревнований. Классификация соревнований.

Практические занятия (1 час)

Участие в соревнованиях.

Правила соревнований по туризму – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Спортивный туризм как отдельный вид спорта. Основные положения правил туристских соревнований.

Судейская практика — 3 часа

Теоретические занятия (1 час)

Комиссия по допуску к соревнованиям.

Практические занятия (2 часа)

Составление положения, бюллетеня к соревнованиям.

Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка. 3ч.

Психологическая подготовка – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Психология спортсмена до соревнований, вовремя, после.

Морально-волевая подготовка – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние.

Практические занятия (1 час)

Тренинг для принятия оперативных решений в зависимости от моделируемых или реальных ситуаций, которые возникают во время соревнований. Отработка последовательности действий в случае потери ориентации на местности. Развитие внимания, памяти, логического мышления и волевых качеств, чувства ответственности перед коллективом.

Раздел 9. Контрольные нормативы. 3ч.

Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП - 1 час

Практические занятия (1 час)

Бег 30м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук лежа, подъем туловища.

Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение дистанции по спортивной карте с использованием линейных, площадных и точечных ориентиров.

Раздел 10. Краеведение. 4ч.

История родного края – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Особенности исторического развития Крыма.

Музеи и экскурсионные объекты области.

Практические занятия (1 час)

Просмотр фото и видеоматериалов.

Охрана природы памятников истории и культуры – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Природа, заповедники Крыма. Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия (1 часа)

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении учебных занятий.

1.5. Планируемые результаты

1. Предметные результаты

обучающийся должен знать 1год обучения:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- историю города Симферополь;
- виды соревнований;
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт;
- действия участников в аварийной ситуации;
- компас и его устройство;
- понятие азимут;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- основы безопасности при проведении занятий;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря.

обучающийся должен знать 2год обучения:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- права и обязанности участников соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- значение техники и тактики для достижения высоких результатов;
- преимущества каждого из видов карт;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

обучающийся должен знать 3 год обучения:

- специфические особенности бега ориентировщика;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- историю Крыма;
- символные знаки легенд.

обучающийся должен уметь 1 год обучения:

- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять обще-развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
- определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

обучающийся должен уметь 2 год обучения:

- распознавать топографические знаки и их группы;
- выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;
- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;

обучающийся должен уметь 3 год обучения:

- оказывать первую помощь;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике;
- участвовать в оборудовании учебных тренировок (установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- проходить трассу, согласно возрастной группе;
- критерии допуска к соревнованиям;
- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию

2. Личностные результаты.

1 год обучения

- развита мотивация к занятиям спортивным ориентированием, физической культурой, к обучению;
- развиты навыки самоорганизации и адекватной самооценки, ответственности, следование правилам и требованиям;

2 год обучения

- сформировано доброе отношение к окружающему миру и экологической культуре;
- сформировалась потребности в ведении здорового образа жизни;

3 год обучения

- сформировались высокие волевые и морально-этические качества;
- зародилось чувство патриотизма

3. Метапредметные результаты.

1 год обучения

- развито стремление к овладению новыми знаниями о живой природе;
- развита инициатива в области охраны окружающей среды;
- развилась познавательная активность учащихся, потребность в самообразовании, в развитии физических качеств и воспитывать потребность к здоровому образу жизни;

2 год обучения

- сформированы навыки грамотного поведения на природе;
- развиты исполнительские способности обучающихся;
- развито стремление к участию в общественной деятельности.

3 год обучения

- развиты способности аналитического и критического мышления, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения, навыков работы в группе, в команде;
- развита эмоциональная устойчивость в сложных психологических ситуациях, упорство и настойчивость;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 72 дня.

Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.

Программа рассчитана на 3 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа или один раз в неделю 4 часа работа на местности.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами.
- Фотографии, слайды, видеофильмы, плакаты, рисунки.
- Стадион для проведения тренировок.
- Полигон для занятий спортивным ориентированием на местности (карту спортивного ориентирования прилегающей местности);
- Туристическое снаряжение: палатки и тенты; костровое снаряжение (котлы, треноги, пилы и т.д.); аптечка; картографический материал разного масштаба; рюкзаки, коврики туристические; спальники и др.
- Комплект спортивных карт различной местности, знаки контрольных пунктов для ориентирования, компостеры для отметки, курвиметр, компасы, компьютер, мультимедийный проектор, экран, карта Республики Крым, карточки с условными знаками спортивных карт

2.2.2. Информационное обеспечение: -аудио, -видео, -фото, интернет-источники;

2.2.3. Кадровое обеспечение программы «Юный ориентировщик» осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению

подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.2.4. Методическое обеспечение программы:

- 1) особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно, в условиях сетевого взаимодействия;
- 2) методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, дискуссионный;
- 3) методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;
- 4) формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая;
- 5) формы организации учебного занятия: беседа, игра, конкурс, лекция, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, презентация, соревнование, экскурсия, поход, практическое занятие;
- 6) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления;
- 7) алгоритм учебного занятия:

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

Структура учебного занятия

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

1 этап: организационный. Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

2 этап: проверочный. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям к выполнению практических работ.

3 этап: *подготовительный*. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.

4 этап: *основной*. Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в определенной форме. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

5 этап: *контрольный*. Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.

6 этап: *итоговый*. Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

7 этап: *рефлексивный*. Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия (викторина, соревнование, выставка, кроссворд, спортивная игра, поход, экскурсия)

8) - дидактические материалы: современные издания по безопасности в горах; видео и фотоматериалы по ориентированию, использованию снаряжения, лекциям, первой помощи; иллюстрации по использованию снаряжения; книги; раздаточные материалы, карты, задания и т.п.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: тестирование на местности, практическая работа.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, готовая работа, диплом, протокол соревнований, фото;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования, слет, фестиваль, открытое занятие.

2.4. Список литературы

- Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование»/ С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТик МО РФ, 2002 - Выпуск 3 - 5с.
- Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТК, 2000 - 25с.

- Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, / А. Ингстрём. — Пер. со швед. — М.: Физкультура и спорт, 1979 - 32 с.
- Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н. Кирчо. - М.: Физкультура и спорт, 1979 - 20 с.
- Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007 - 20с.
- Колесникова Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007. - 20 с.
- Тыкул В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990-15 с.

Список литературы и наглядных материалов для учащихся и родителей:

- Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков» / Ю.С.Воронов. - М.: Смоленск, СГИФК, 1998. - 10 с.
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 15 с.
- Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. - М.: Советский спорт, 2003. - 20 с.
- Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» / Л.В. Колесникова - г. Новокузнецк, 2007 - 15 с.
- Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003 - 12 с.
- Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.
- Карпельсон Ася «Ориентирование – первые шаги»
- Горан Андерссон (Швеция) «Классно, потрясающе и занимательно»
- Шведский самоучитель по ориентированию «Ориентируйтесь правильно»
- Пилотный проект Фестиваль школьного спорта городского округа Тольятти «Ориентирование – шахматы на бегу»
- Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе.
- Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования»
- Крайнов И.В. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ»

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы:

- Физические упражнения: бег 30м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук лежа, подъем туловища.
- Прохождение дистанцию по спортивной карте, в симуляторе.

3.2. Методические материалы (планы-конспекты, сценарии мероприятий, регламент внутренних соревнований, дидактический материал и т.п.):

(В дополнительном приложении.)

3.3. Лист корректировки:

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы

№ п/п	Дата внесения изменений	Причина корректировки	На основании / в соответствии с чем внесена корректировка	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (ФИО, подпись)	Согласование с заведующим подразделения, заместителем по УВР (подпись)

3.4. План воспитательной работы:

Цели воспитания в дополнительном образовании:

- обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемой сфере деятельности;
- содействие обучающимся в понимании значимости физкультуры и спорта как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

Гражданско-патриотическое воспитание соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств.

Нравственное, эстетическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей - соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности

обучающихся, организацию работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации.

Физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности.

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда.

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;

- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Основные направления воспитания и социализации:

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания.
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание).

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе духовных, нравственных и культурных традиций.

Направление воспитательной работы	Задачи работы по направлению
Гражданско-патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности. – Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи.
Нравственно-эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности. – Создание условий для развития у творческих способностей.
Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать правильное отношение к окружающей среде. – Проведение природоохранных акций.
Физкультурно-оздоровительное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Популяризация занятий физической культурой и спортом. – Пропаганда здорового образа жизни
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	<ul style="list-style-type: none"> – Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия; – Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения; – Формирование у воспитанников этнокультурное взаимопонимание, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;

Название мероприятия	сроки проведения
Гражданско-патриотическое воспитание	
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь
Международный день мира (21.09)	сентябрь
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь
День народного единства (04.11)	ноябрь

Международный день толерантности (16.11)	ноябрь
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь
День героев Отечества (09.12)	декабрь
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь
День защитника Отечества (23.02)	февраль
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март
Первый в космосе (12.04)	апрель
Акция «Георгиевская ленточка»	май
Акция «Бессмертный полк»	май
Нравственно-эстетическое воспитание	
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень
Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)	ноябрь
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль
Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май
Экологическое воспитание	
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март
Акция «Сохраним можжевельники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март
Акция «Знакомьтесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май
Физкультурно-оздоровительное воспитание	
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь
Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В. Перцева	декабрь-январь
«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май
Туристские походы, экскурсии	в течение года
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года

Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
Что нужно знать о терроризме	декабрь
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май
Семейное воспитание	
Родительские собрания	в течение года
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь
Международный день семьи (15.05)	май
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь

3.5. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование

работы творческого объединения «Юный ориентировщик», год обучения 1.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	При
Сентябрь				
1.	Введение.	2		
2.	Правила поведения и техника безопасности.	2		
3.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2		
4.	Основные правила соревнований. Бег. СБУ	2		
5.	Одежда и снаряжение ориентировщика. ОФП	2		
6.	Цвета карты. Изучение условных знаков. СБУ	2		
7.	Охрана природы. Бег. СБУ	2		
8.	Планирование тренировок. ОФП	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Октябрь				
1.	Тактика прохождения дистанции. ОФП	2		
2.	Компас. Бег. СБУ.	2		
3.	Азимут. ОФП	2		
4.	Морально-волевая подготовка. СБУ.	2		
5.	Технике прохождения дистанции. Бег. ОФП	2		
6.	Гигиена спортсмена. Бег. ОФП	2		
7.	Беговая подготовка. СБУ.	2		
8.	Способы и виды ориентирования. Бег. ОФП	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Ноябрь				
1.	Основы топографии. Бег. ОФП.	2		

2.	Подвижные игры и эстафеты. СБУ.	2		
3.	Права и обязанности участников соревнований. ОФП.	2		
4.	Снаряжение ориентировщика. Бег. СБУ.	2		
5.	Понятие о технике ориентирования. Бег. ОФП.	2		
6.	Измерение расстояний на местности. СБУ.	2		
7.	Анализ тренировок. Бег. ОФП.	2		
8.	Психологическая подготовка. Бег. СБУ	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Декабрь				
1.	Краеведение. ОФП.	2		
2.	Определение сторон горизонта. СБУ.	2		
3.	Правильное питание спортсмена. Бег. ОФП.	2		
4.	Рисовка топонимов. СБУ.	2		
5.	Линейное ориентирование. Бег. ОФП.	2		
6.	Развитие выносливости. СБУ.	2		
7.	Выбор пути движения. Бег. ОФП.	2		
8.	Основы туристской подготовки. СБУ	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Январь				
1.	Опасные места. Бег. ОФП	2		
2.	Движение по азимуту. СБУ	2		
3.	Развитие памяти и внимания. Бег. ОФП	2		
4.	Условные знаки. СБУ	2		
5.	Чтение карты «по большому пальцу». Бег. ОФП.	2		
6.	Объективные и субъективные трудности. СБУ	2		
7.	Бег в «мешок». Бег. ОФП	2		
8.	Высота сечения рельефа. СБУ	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Февраль				
1.	Изучение линейных ориентиров СБУ	2		
2.	Техническая информация о дистанции. Бег. ОФП.	2		
3.	Строение организма человека. СБУ	2		
4.	Бег по карте в соревновательном темпе. Бег. ОФП	4		
5.	Топографическая подготовка. СБУ.	2		
6.	Упражнения для ног. Игры с мячом. Бег. ОФП	2		
7.	Упражнения для развития выносливости. СБУ	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Март				
1.	Планирование путей прохождения дистанции. СБУ.	2		
2.	Техника спортивного ориентирования. ОФП.	2		
3.	Задачи ОФП. Бег. СБУ	2		

4.	Подвижные игры и эстафеты. ОФП	2		
5.	Умение выходить из леса СБУ.	2		
6.	Взаимосвязь техники и тактики. Бег. ОФП	2		
7.	Выбор направления движения. СБУ	2		
8.	Фартлек. ОФП	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Апрель				
1.	Действия спортсмена при потере ориентировки. ОФП.	2		
2.	Раскладка сил на дистанции соревнований. СБУ	2		
3.	Ориентирование карты по компасу. Бег. ОФП	2		
4.	Правила соревнований. СБУ.	2		
5.	Значение питания. Бег. ОФП.	2		
6.	Определение расстояния. СБУ	2		
7.	Определение направления движения по карте. ОФП.	2		
8.	Технико-вспомогательные действия. Бег. СБУ	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Май				
1.	Основы туристской подготовки. ОФП	2		
2.	Ориентирование карты по компасу. Бег. СБУ	2		
3.	История Симферополя. Бег. ОФП.	2		
4.	Особенности одежды ориентировщиков. СБУ.	2		
5.	Контрольное прохождение дистанции. ОФП.	2		
6.	Движение по азимуту. Бег. СБУ.	2		
7.	Контрольные нормативы. ОФП	2		
8.	Подведение результатов работы кружка.	2		
ИТОГО:		16 ч.		

Календарно-тематическое планирование
работы творческого объединения «Юный ориентировщик», год обучения 2.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Введение. Определение задач и целей кружка. ОФП.	2		
2.	Техника безопасности. СБУ.	2		
3.	Характеристика современного состояния ориентирования. ОФП.	2		

4.	Самоконтроль - меры предупреждения переутомления. Бег. СБУ.	2		
5.	Работа на местности. Чтение карты. ОФП. П.3.	4		
6.	Мышечная деятельность. СБУ.	2		
7.	Действия ориентировщика на различных участках трассы. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Октябрь				
1.	Чтение карты (точное и грубое). Бег. ОФП.	4		
2.	Основные приемы массажа. СБУ.	2		
3.	Азимут с упреждением. Бег. ОФП.	2		
4.	Основы туристской подготовки. СБУ.	2		
5.	Положение о соревнованиях. Бег. ОФП.	2		
6.	Фартлек. СБУ.	2		
7.	Техника бега. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Ноябрь				
1.	Бег «в мешок» ОФП.	4		
2.	Подвижные игры и эстафеты. СБУ.	2		
3.	Снаряжение ориентировщика. Бег. СБУ.	2		
4.	Контроль направления. ОФП.	2		
5.	Охрана природы и памятников. Бег. СБУ.	2		
6.	Анализ соревнований. ОФП.	2		
7.	Чтение карты «по большому пальцу». ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Декабрь				
1.	Параллельный заход. Бег. ОФП.	4		
2.	Предстартовая информация СБУ.	2		
3.	Правильное питание спортсмена. Бег. ОФП.	2		
4.	Измерение расстояний на карте. СБУ.	2		
5.	Память в ориентировании. Бег. ОФП.	2		
6.	Обязанности судьи. СБУ.	2		
7.	Краеведение. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Январь				
1.	Медико-санитарная подготовка. Бег. ОФП.	2		
2.	Мышечная деятельность. СБУ.	2		
3.	Анализ беговых тренировок. Бег. ОФП.	2		
4.	Развитие выносливости. СБУ.	2		
5.	Сведения о КП. Бег. ОФП.	2		
6.	Опережающее чтение карты. СБУ.	4		
7.	Разбор правил соревнований. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		

Февраль				
1.	Бег по ориентирам. ОФП.	4		
2.	Снаряжение ориентировщика. СБУ.	2		
3.	Основы туристской подготовки. Бег. ОФП.	2		
4.	История родного края. СБУ.	2		
5.	Основы безопасности. Бег. ОФП.	2		
6.	Фартлек. СБУ.	2		
7.	Анализ ошибок. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Март				
1.	Параметры карты. Бег. СБУ.	2		
2.	Подвижные игры и эстафеты. ОФП.	2		
3.	Направления по объектам местности. Бег. СБУ.	4		
4.	Упражнения на развитие быстроты. ОФП.	2		
5.	Специализированные качества. СБУ.	2		
6.	Морально-волевая подготовка. Бег. ОФП.	2		
7.	Дневник спортсмена. СБУ.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Апрель				
1.	Удлинение ориентиров. Бег. ОФП.	4		
2.	Предстартовая информация. СБУ.	2		
3.	Правильное питание спортсмена. Бег. ОФП.	2		
4.	Выход на КП. СБУ.	2		
5.	Развитие выносливости. Бег. ОФП.	2		
6.	Обязанности судьи старта. СБУ.	2		
7.	Краеведение. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Май				
1.	Прохождение дистанции на местности. Бег. ОФП.	4		
2.	Основы туристской подготовки. СБУ.	2		
3.	Судейская практика. ОФП.	2		
4.	Выход на КП с различных привязок. Бег. СБУ.	2		
5.	Правила соревнований. ОФП.	2		
6.	Контрольные нормативы. СБУ.	2		
7.	Подведение результатов работы кружка. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		

Календарно-тематическое планирование
работы творческого объединения «Юный ориентировщик», год обучения 3.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Введение. Определение задач и целей кружка. ОФП.	2		
2.	Техника безопасности. СБУ.	2		
3.	Характеристика современного состояния ориентирования. ОФП.	2		
4.	Медико-санитарная подготовка. Бег. СБУ.	2		
5.	Работа на местности. Держание карты. ОФП. П.З.	4		
6.	Задачи ОФП. СБУ.	2		
7.	Планирование путей на дистанции. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Октябрь				
1.	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Бег. ОФП.	4		
2.	Основы восстановления. СБУ.	2		
3.	Беглое чтение карты. Бег. ОФП.	2		
4.	Базовая туристская подготовка. СБУ.	2		
5.	Правила соревнований. Бег. ОФП.	2		
6.	Фартлек. СБУ.	2		
7.	Техника бега. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Ноябрь				
1.	Чтение объектов с линейных ориентиров. ОФП.	4		
2.	Подвижные игры и эстафеты. СБУ.	2		
3.	Специальные навыки. Бег. СБУ.	2		
4.	Движение по азимуту. ОФП.	2		
5.	Охрана природы и памятников. Бег. СБУ.	2		
6.	Анализ соревнований. ОФП.	2		
7.	Ориентирование при смене направления. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Декабрь				
1.	Измерение расстояний на местности. Бег. ОФП.	4		
2.	Техническая информация. СБУ.	2		
3.	Режим спортсмена. Бег. ОФП.	2		
4.	Память в ориентировании. СБУ.	2		
5.	Параллельные перила. Бег. ОФП.	2		
6.	Обязанности главного судьи. СБУ.	2		
7.	Краеведение. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Январь				

1.	Медико-санитарная подготовка. Бег. ОФП.	2		
2.	Мышечная деятельность в восстановлении. СБУ.	2		
3.	Анализ беговых тренировок. Бег. ОФП.	2		
4.	Развитие выносливости. СБУ.	2		
5.	Легенды КП. Бег. ОФП.	2		
6.	Движение по площадным ориентирам. СБУ.	4		
7.	Разбор правил соревнований. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Февраль				
1.	Бег по лесу. ОФП.	4		
2.	Специальные навыки. СБУ.	2		
3.	Базовая туристская подготовка. Бег. ОФП.	2		
4.	История родного края. СБУ.	2		
5.	Основы безопасности. Бег. ОФП.	2		
6.	Фартлек. СБУ.	2		
7.	Анализ ошибок. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Март				
1.	Легенды на карте. Бег. СБУ.	2		
2.	Подвижные игры и эстафеты. ОФП.	2		
3.	Направления по точечным объектам. Бег. СБУ.	4		
4.	Упражнения на развитие быстроты. ОФП.	2		
5.	Специализированные качества. СБУ.	2		
6.	Морально-волевая подготовка. Бег. ОФП.	2		
7.	Дневник спортсмена. СБУ.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Апрель				
1.	Ориентирование по рельефу. Бег. ОФП.	4		
2.	Информация на карте. СБУ.	2		
3.	Правильное питание спортсмена. Бег. ОФП.	2		
4.	Точное ориентирование на КП. СБУ.	2		
5.	Развитие выносливости. Бег. ОФП.	2		
6.	Символьные знаки КП. СБУ.	2		
7.	Краеведение. Бег. ОФП.	2		
ИТОГО:		16 ч.		
Май				
1.	Контрольное прохождение дистанции. Бег. ОФП.	4		
2.	Базовая туристская подготовка. СБУ.	2		
3.	Судейская практика. ОФП.	2		
4.	Выход на КП с тормозных привязок. Бег. СБУ.	2		
5.	Правила соревнований. ОФП.	2		
6.	Контрольные нормативы. СБУ.	2		
7.	Подведение результатов работы кружка. ОФП.	2		

	ИТОГО: 16 ч.	
--	--------------	--