МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

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

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Методическим советом	_____	Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»	_____	ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «30» июня 2026 г.	_____	_____ Е. А. Осокина
Протокол № 3	_____	
	«01» 09 2026 г.	«01» сентября 2026 г.
	м.п.	м.п.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ориентирование на местности»

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	6 лет
Вид программы	модифицированная
Уровень	разноуровневая
Возраст обучающихся	6-17 лет
Составитель	Полищук А. А., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 19

РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 28

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 29

РАЗДЕЛ № 5 Воспитание 72

РАЗДЕЛ № 6 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 77

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 85

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 88

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ 90

- Оценочные нормативы 90

- Методические материалы 90

- Календарно – тематическое планирование 91

- Лист корректировки ДОП 104

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного кружка «Ориентирование на местности» (далее программа) является модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Составлена на основании авторской образовательной программы творческого объединения «Юные ориентировщики», автор: Водолаз Светлана Викторовна педагог дополнительного образования.

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.

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».

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;

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим занятиям в возрасте от 6 до 17 лет, интересующихся туризмом, изучением природы, истории, желающих развиваться физически и интеллектуально.

6-9 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.

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.

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 также 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.

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.

Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения

Программа рассчитана на 864 учебных часа по 144 часа в год, срок освоения шесть лет.

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

1. «Начальный» (1-2 год обучения).
2. «Базовый» (3-4 год обучения).
3. «Продвинутый» (5-6 год обучения).

На ***начальном*** уровне занятий спортивным ориентированием у обучающихся формируется комплекс физических, интеллектуальных и личностных качеств.

Физические навыки и качества

Общая выносливость. Длительное передвижение по пересечённой местности тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Координация движений и ловкость. Перемещение по лесу с частой сменой направления, преодолением естественных препятствий (кочки, корни, канавы, небольшие склоны) улучшает способность управлять телом.

Скорость и быстрота реакции. Необходимость быстро считывать карту и принимать решения развивает не только умственную, но и двигательную реакцию.

Интеллектуальные умения

Чтение карты. На начальном этапе учатся распознавать условные знаки, понимать масштаб, различать основные элементы рельефа и местности.

Сопоставление карты и местности (сличение). Обучающиеся учатся видеть, как объекты на карте соответствуют реальным ориентирам вокруг (тропы, поляны, изгибы ручьёв).

Ориентирование по компасу. Осваивают базовые приёмы: как держать компас, как сориентировать карту, как двигаться по азимуту.

Пространственное мышление. Формируется умение представлять маршрут в трёхмерном пространстве, оценивать расстояния «на глаз», понимать взаимосвязь объектов на местности.

Принятие решений. На тренировках и простых соревнованиях учатся выбирать оптимальный путь между контрольными пунктами, учитывая рельеф и проходимость.

Тактические и технические навыки

Планирование маршрута. Даже на коротких дистанциях учатся разбивать путь на «привязки» и «подходы», выбирать опорные ориентиры.

Контроль темпа и усилий. Понимание, когда можно ускориться, а когда нужно замедлиться для точного чтения карты.

Работа с оборудованием. Правильное использование спортивной карты, компаса, чипа для отметки на контрольных пунктах.

Личностные качества и метапредметные результаты

Самостоятельность. В ориентировании спортсмен большую часть дистанции действует автономно, без подсказок тренера.

Стрессоустойчивость и умение справляться с ошибками. Заблудиться на тренировке — нормальная часть обучения; важно научиться спокойно остановиться, сориентироваться и продолжить движение.

Внимательность и концентрация. Успех в ориентировании напрямую зависит от способности замечать детали и не терять фокус в динамичных условиях.

Дисциплинированность и ответственность. Соблюдение правил безопасности в лесу, контроль за своим состоянием и чёткое выполнение заданий тренера.

Таким образом, спортивное ориентирование на начальном уровне даёт не просто спортивные навыки, а развивает целый набор компетенций, полезных и за пределами спорта: умение анализировать информацию, принимать решения в условиях неопределённости и эффективно действовать в меняющейся среде.

На ***базовом уровне*** у обучающихся спортивному ориентированию формируется комплекс взаимосвязанных навыков и качеств — как физических, так и интеллектуальных.

Технические и тактические навыки

Чтение спортивной карты. Обучающиеся учатся распознавать условные знаки, соотносить изображение на карте с реальной местностью, различать формы рельефа и типы растительности.

Ориентирование по компасу. Осваивается работа с компасом: определение сторон света, взятие азимута, движение по заданному направлению, контроль направления во время бега.

Сопоставление карты с местностью (привязка). Развивается умение быстро находить своё местоположение на карте и определять, где находится контрольный пункт (КП), а также выбирать оптимальный путь между КП.

Выбор маршрута. На базовом уровне учатся оценивать разные варианты движения: по линейным ориентирам (тропы, дороги, ручьи), «в лоб» или с использованием опорных точек.

Контроль расстояния. Формируется навык оценки пройденного расстояния (например, подсчётом пар шагов) — это важно для точного выхода к КП.

Физическая подготовка

Общая выносливость. Бег по пересечённой местности требует способности длительно поддерживать умеренную интенсивность нагрузки.

Скоростная выносливость и ловкость. Передвижение по лесу предполагает частые изменения темпа, преодоление препятствий (кочки, корни, невысокие завалы), что развивает координацию и быстроту реакции.

Мышечная устойчивость. Работа в условиях неровного рельефа укрепляет мышцы ног, корпуса и стабилизаторы, снижая риск травм.

Когнитивные способности

Пространственное мышление. Постоянное соотнесение двухмерного изображения (карты) с трёхмерной местностью тренирует способность «видеть» рельеф и прогнозировать, как он будет выглядеть впереди.

Оперативная память и внимание. Нужно одновременно держать в голове фрагмент карты, маршрут, ориентиры, контролировать темп бега и замечать детали местности.

Принятие решений в условиях дефицита времени. На дистанции приходится быстро выбирать путь, корректировать маршрут при ошибках и адаптироваться к меняющимся условиям.

Психологические качества

Самостоятельность. В ориентировании спортсмен большую часть дистанции действует без подсказок тренера, полагаясь на собственные навыки.

Стрессоустойчивость и умение справляться с ошибками. Потеря ориентировки или пропуск КП — обычная часть обучения; важно научиться спокойно анализировать ошибку и исправлять ситуацию.

Концентрация и устойчивость к утомлению. Умственная нагрузка в ориентировании высока: даже при физической усталости нужно сохранять ясность мышления.

Дополнительные компетенции

Знание правил и судейства. На базовом уровне осваиваются основные правила соревнований, система обозначений КП, требования к безопасности и поведению на дистанции.

Навыки самоконтроля и планирования. Учится распределять силы на дистанции, соотносить темп бега с плотностью карты и сложностью ориентирования.

Таким образом, спортивное ориентирование на базовом уровне формирует не просто «умение бегать с картой», а целостную систему навыков, где физическая подготовка неразрывно связана с интеллектуальной и психологической устойчивостью.

На ***продвинутом уровне*** занятий спортивным ориентированием у обучающихся формируется комплекс взаимосвязанных компетенций — физических, интеллектуальных, технических и психологических.

Физическая подготовка и двигательные навыки

*Специальная выносливость***.** Длительные интенсивные нагрузки на пересечённой местности требуют развитой аэробной базы и способности сохранять высокую скорость при усталости.

*Скоростные и координационные способности***.** Быстрое и точное передвижение по сложному рельефу, преодоление естественных препятствий, поддержание темпа на технически сложных участках.

*Ориентировочная моторика***.** Автоматизированные навыки чтения карты в движении, синхронного сопоставления её с местностью, выбора оптимального пути (выбор «линии движения», «точек-привязок», «приёмов чтения рельефа»).

Технические и тактические умения

*Высокоскоростное чтение карты***.** Умение мгновенно выделять ключевые ориентиры, фильтровать второстепенную информацию, работать с мелкими деталями и условными знаками на высокой скорости.

*Выбор пути***.** Навык оценки альтернативных вариантов маршрута с учётом рельефа, проходимости, плотности растительности, наличия искусственных объектов и личных возможностей.

*Контроль направления и расстояния***.** Использование азимута, подсчёта шагов, привязки к линейным и площадным ориентирам, контроль «по времени» и «по ощущениям».

*Работа с компасом и электронными средствами***.** Точное выдерживание направления, использование современных трекеров и форматов дистанций (например, в соревнованиях с электронной отметкой).

Интеллектуальные способности

*Пространственное мышление***.** Способность мысленно «вращать» карту, соотносить её с трёхмерной местностью, прогнозировать изменения рельефа и видимости ориентиров.

*Принятие решений в условиях неопределённости***.** Быстрая оценка рисков (например, выбор между «коротким, но сложным» и «длинным, но надёжным» путём), адаптация к изменяющимся условиям (погода, усталость, ошибки).

*Планирование и управление ресурсами***.** Распределение сил на дистанции, учёт темпа, корректировка тактики по ходу движения.

Психологическая устойчивость

*Стрессоустойчивость и самоконтроль***.** Умение сохранять концентрацию при ошибках, давлении времени, в условиях усталости или плохой видимости.

*Саморегуляция и рефлексия***.** Анализ собственных действий, выявление типичных ошибок, работа над их устранением, способность к объективной самооценке.

*Мотивация и целеустремлённость***.** Готовность к длительной работе над техникой и выносливостью, умение ставить и достигать спортивных целей.

Дополнительные формируемые качества

*Навыки безопасности и автономного поведения***.** Ориентирование в незнакомой местности, умение оценивать риски, базовые знания первой помощи и действий в экстренных ситуациях.

Командное взаимодействие (в дисциплинах эстафет и групповых форматов). Распределение ролей, передача информации, синхронизация действий, поддержка партнёров.

*Дисциплина и ответственность***.** Соблюдение правил соревнований, уважение к природе и другим участникам, аккуратное обращение с оборудованием.

Таким образом, на продвинутом уровне спортивное ориентирование формирует не просто «умение читать карту», а целостную систему навыков, позволяющую эффективно и безопасно действовать в динамичной природной среде, быстро принимать решения и стабильно показывать высокие результаты в соревновательной практике.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – сетевое взаимодействие.

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.

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 кружка, 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.

Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся по 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 часа или 1раз 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.

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 развивающиеся вид спорта, которые имеют огромный воспитательный потенциал для подрастающего поколения. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные ориентировщики» 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, развитии 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.

Формы аттестации и контроля:

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Формы проведения контроля обучающихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. К ним относятся:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов опросов, анкет, тестов и выставок;
- диагностика освоенных навыков.

В течении учебного года идёт анализ уровня приобретённых навыков, отслеживается развитие качеств личности, уровень результатов обучения по Программе. Подведение итогов реализации программы проводится с учётом возрастных показателей детей, согласно Учебного плана. Данная система позволяет комплексно подойти к оценке знаний обучающихся, так как даёт возможность оценить не только качество усвоенных знаний, но также умение применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Результаты заносятся в диагностическую карту и дают возможность отразить уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

Оценивание общей подготовленности учащихся осуществляется в соответствии с календарным планом и учётом возрастных особенностей детей два раза в год. При проведении оценивания уровня знаний особое внимание уделяется созданию единых условий для всех воспитанников объединения.

Методы оценивания уровня знаний учащихся:

- тестирование;
- анкетирование учащихся;
- коллективный анализ работ;
- самостоятельная работа;
- опросы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), готовая работа, дневник достижений обучающегося, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и отражают:

уровень теоретических знаний– (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.);

уровень практической подготовки – обучающихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям); свободу владения инструментами и материалами; качество и технологичность выполнения практической работы; уровень воспитанности обучающихся; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ 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. Практическая работа.
14.	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	10	2	8	
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 ориентирование	16	3	13	
21.	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	

22.	Раздел 7. **Правила соревнований**	**19**	10	9	Опрос. Тестирование
23.	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	
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 на местности, экскурсий.

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 ориентирование	18	2	16	
21.	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
22.	Раздел 7**. Правила соревнований**	**10**	6	4	Опрос. Практическая работа Тестирование
23.	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1	
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 на местности, экскурсий.

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 ориентирование	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	Опрос. Практическая работа Тестирование
24.	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1	
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	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 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.

4 год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1.	Раздел 1**. Вступительная часть**	**4**	3	1	
2.	Тема 1.1. Введение	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**	**6**	2	4	Внешний контроль. Практическая работа
6.	Тема 2.1. Врачебный контроль	2		2	
7.	Тема 2.2. Самоконтроль	2	1	1	
8.	Тема 2.3. Антидопинг	2	1	1	
9.	Раздел 3. **Общая физическая подготовка**	**37**	7	30	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
10.	Тема 3.1. Задачи ОФП.	2	2		
11.	Тема 3.2. Обще-развивающие упражнения	11	2	9	
12.	Тема 3.3. Развитие основных физических качеств	19	2	17	
13.	Тема 3.4. Базовая туристская подготовка ориентировщика	5	1	4	
14.	Раздел 4. **Специальная физическая подготовка**	**33**	4	29	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
15.	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	13	2	11	
16.	Тема 4.2. Беговая подготовка	20	2	18	
17.	Раздел 5**.Техническая подготовка**	**24**	7	17	Практическая работа
18.	Тема 5.1. Техника бега	4	2	2	
19.	Тема 5.2. Техника ориентирования	20	5	15	
	Раздел 6. **Тактическая подготовка**	**25**	5	20	Практическая работа
21.	Тема 6.1. Тактика в спортивном ориентирование	18	2	16	
22.	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
23.	Тема 6.3. Специальные навыки	2	1	1	
24.	Раздел 7**. Правила соревнований**	**6**	3	3	Опрос. Практическая работа Тестирование
25.	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	
26.	Тема 7.2. Правила соревнований по туризму	1	1		
27.	Тема 7.3. Судейская практика	3	1	2	
28.	Раздел 8. **Психологическая и морально-волевая подготовка**	**3**	2	1	Внешний контроль.
29.	Тема 8.1. Психологическая самоподготовка	1	1		
30.	Тема 8.2. Морально-волевая подготовка	2	1	1	
31.	Раздел 9. **Контрольные нормативы**	**3**		3	Тестирование
32.	Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП	1		1	
33.	Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности	2		2	
34.	Раздел 10. **Краеведение**	**4**	2	2	Опрос.
35.	Тема 10.1. История родного края.	2	1	1	
36.	Тема 10.2. Охрана природы памятников истории и культуры	2	1	1	
37.	ВСЕГО:	144	36	108	

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

5 год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1.	Раздел 1**. Вступительная часть**	**4**	3	1	
2.	Тема 1.1. Введение	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**	**6**	2	4	Внешний контроль. Практическая работа
6.	Тема 2.1. Врачебный контроль	2		2	
7.	Тема 2.2. Самоконтроль	2	1	1	
8.	Тема 2.3. Антидопинг	2	1	1	
9.	Раздел 3. **Общая физическая подготовка**	**37**	4	33	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
10.	Тема 3.1. Задачи ОФП.	1	1		
11.	Тема 3.2. Обще-развивающие упражнения	11	1	10	
12.	Тема 3.3. Развитие основных физических качеств	20	1	19	
13.	Тема 3.4. Базовая туристская подготовка ориентировщика	5	1	4	
14.	Раздел 4. **Специальная физическая подготовка**	**33**	4	29	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
15.	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	13	1	12	
16.	Тема 4.2. Беговая подготовка	20	1	19	
17.	Раздел 5**.Техническая подготовка**	**24**	3	21	Практическая работа
18.	Тема 5.1. Техника бега	4	1	3	
19.	Тема 5.2. Техника ориентирования	20	1	19	
20.	Раздел 6. **Тактическая подготовка**	**25**	5	20	Практическая работа
21.	Тема 6.1. Тактика в спортивном ориентирование	18	2	16	
22.	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
23.	Тема 6.3. Специальные навыки	2	1	1	
24.	Раздел 7**. Правила соревнований**	**6**	3	3	Опрос. Практическая работа
25.	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	

26.	Тема 7.2. Правила соревнований по туризму	1	1		Тестирование
27.	Тема 7.3. Судейская практика	3	1	2	
28.	Раздел 8. **Психологическая и морально-волевая подготовка**	**3**	2	1	Внешний контроль.
29.	Тема 8.1. Психологическая самоподготовка	1	1		
30.	Тема 8.2. Морально-волевая подготовка	2	1	1	
31.	Раздел 9. **Контрольные нормативы**	**3**		3	Тестирование
32.	Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП	1		1	
33.	Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности	2		2	
34.	Раздел 10. **Краеведение**	**4**	2	2	Опрос.
35.	Тема 10.1. История родного края.	2	1	1	
36.	Тема 10.2. Охрана природы памятников истории и культуры	2	1	1	
37.	ВСЕГО:	144	26	118	

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

6 год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1.	Раздел 1**. Вступительная часть**	**4**	3	1	
2.	Тема 1.1. Введение	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**	**8**	3	5	Внешний контроль. Практическая работа
6.	Тема 2.1. Врачебный контроль	2		2	
7.	Тема 2.2. Самоконтроль	2	1	1	
8.	Тема 2.3. Доврачебная помощь	2	1	1	
9.	Тема 2.4. Антидопинг	2	1	1	
10.	Раздел 3. **Общая физическая подготовка**	**35**	4	31	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
11.	Тема 3.1. Задачи ОФП.	1	1		
12.	Тема 3.2. Обще-развивающие упражнения	11	1	10	
13.	Тема 3.3. Развитие основных физических качеств	20	1	19	
14.	Тема 3.4. Базовая туристская подготовка ориентировщика	3	1	2	

15.	Раздел 4. **Специальная физическая подготовка**	**33**	4	29	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
16.	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	13	1	12	
17.	Тема 4.2. Беговая подготовка	20	1	19	
18.	Раздел 5**.Техническая подготовка**	**24**	3	21	Практическая работа
19.	Тема 5.1. Техника бега	4	1	3	
20.	Тема 5.2. Техника ориентирования	20	1	19	
21.	Раздел 6. **Тактическая подготовка**	**25**	5	20	Практическая работа
22.	Тема 6.1. Тактика в спортивном ориентирование	18	2	16	
23.	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
24.	Тема 6.3. Специальные навыки	2	1	1	
25.	Раздел 7**. Правила соревнований**	**6**	3	3	Опрос. Практическая работа Тестирование
26.	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	
27.	Тема 7.2. Правила соревнований по туризму	1	1		
28.	Тема 7.3. Судейская практика	3	1	2	
29.	Раздел 8. **Психологическая и морально-волевая подготовка**	**3**	2	1	Внешний контроль.
30.	Тема 8.1. Психологическая самоподготовка	1	1		
31.	Тема 8.2. Морально-волевая подготовка	2	1	1	
32.	Раздел 9. **Контрольные нормативы**	**3**		3	Тестирование
33.	Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП	1		1	
34.	Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности	2		2	
35.	Раздел 10. **Краеведение**	**4**	2	2	Опрос.
36.	Тема 10.1. История родного края.	2	1	1	
37.	Тема 10.2. Охрана природы памятников истории и культуры	2	1	1	
38.	ВСЕГО:	144	26	118	

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

РАЗДЕЛ № 3. 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 6 лет 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.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с краткосрочными дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами и планом работы учреждения. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время, утвержденного приказом учреждения. Также учитывается проведение во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, профильных лагерей, летних школ и пр.

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

первого года обучения:

Раздел 1. **Вступительная часть. 6 ч.**

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 развитие 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-ориентиров- щика.

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 захлёстом голени, перекат 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 ориентирование – 16 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Понятие о тактике в ориентирование. 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 топознаков. 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.

2 ГОД 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, 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 – 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, перекаты, 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 захлёстом 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, внемасштабные), 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 горизонтали. 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 ориентирование – 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 час)

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.

3 ГОД 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)

Прохождние медосмотра.

Самоконтроль – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Углубление знаний по темам: профилактика травматизма и простудных заболеваний. Признаки возможных заболеваний и травм; первая до врачебная 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 час)

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, 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 – 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, перекаты, 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 захлёстом 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*)

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 ориентирование – 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.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. **Вступительная часть. 4ч.**

Введение - 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

Анализ участия крымских спортсменов 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.

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. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.

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. 5ч.**

Врачебный контроль – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение медосмотра.

Самоконтроль – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего

Практические занятия (1 час)

Десмургия - наложение повязок. Отработка приемов искусственного дыхания. Организация носилок и переноска пострадавшего.

Антидопинг – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга.

Практические занятия (1 час)

Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА)

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

Задачи ОФП – 2 часа

Теоретические занятия (2 час)

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, 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 – 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, перекаты, 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 захлёстом 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*)

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.**

Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Выбор пути движения между КП в зависимости от характера растительности, рельефа местности, естественных и искусственных

препятствий. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки» продвижения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Дальнейшее совершенствование техники бега. Развитие памяти, пространственного мышления, освоение навыков визуализации местности. Расширение географии, продолжительности и количества учебно-тренировочных мероприятий, направленных на развитие навыков спортивного ориентирования.

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: упражнения на чтение легенд

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 ориентирование – 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)

Заявки на участие в спортивных соревнованиях. Протесты. Допуск к спортивным соревнованиям. Представитель команды. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции.

Практические занятия (1 час)

Организация спортивных соревнований.

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)

Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Практические занятия (2 часа)

Определение класса дистанции и ранга спортивных соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

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.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. **Вступительная часть. 4ч.**

Введение - 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

Анализ участия крымских спортсменов 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.

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. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.

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. 6ч.**

Врачебный контроль – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение медосмотра.

Самоконтроль – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах.

Материалы для обработки ран и наложения повязок. Растяжение, вывих. Характеристика травм.

Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений.

Профилактика ожогов и защита организма от мороза. Укусы животных и кровососущих насекомых.

Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи. Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия (1 час)

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

Антидопинг – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга.

Практические занятия (1 час)

Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА)

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

Задачи ОФП – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.

Обще-развивающие упражнения – 11 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (10 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, 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 – 19 часов

Теоретические занятия (1 часа)

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

Практические занятия (18 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 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 естественных приград. 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 (1 часа)

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

Практические занятия (11 часов)

СБУ (подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом 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 (1 час)

Базовые знания в спортивной подготовке и тренировочном процессе. Анализ беговых тренировок. Ведение бегового дневника.

Практические занятия (19 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.**

Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Выбор пути движения между КП в зависимости от характера растительности, рельефа местности, естественных и искусственных препятствий. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки» продвижения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Дальнейшее совершенствование техники бега. Развитие памяти, пространственного мышления, освоение навыков визуализации местности. Расширение географии, продолжительности и количества учебно-тренировочных мероприятий, направленных на развитие навыков спортивного ориентирования.

Техника бега – 4 часа

Теоретические занятия (1 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 (3 часа)

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

Техника ориентирования – 20 часов

Теоретические занятия (1 часа)

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

Общая информация в 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 (19 часов)

Чтение легенд, рельефа на бегу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, по рельефу. 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. Передвижение в горной местности по одной высоте.

Раздел 6. **Тактическая подготовка. 23ч.**

Тактика в спортивном ориентирование – 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Планирование путей прохождения дистанции в горной местности. Выбор пути движения между КП.

Использование точечных ориентиров 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, мелких форм рельефа.

Анализ тренировок и соревнований – 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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)

Посещение республиканского семинара для судий по спортивному ориентированию.

Практические занятия (1 час)

Организация спортивных соревнований.

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)

Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Практические занятия (2 часа)

Организация спортивных соревнований.

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, 1000м, 3000; 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.

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.

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. **Вступительная часть. 4ч.**

Введение - 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

Цели и задачи объединения на учебный год с учётом перехода к более сложным соревновательным форматам (включая эстафеты, ночные старты, длинные дистанции).

Анализ участия крымских спортсменов в соревнованиях и учебно тренировочных сборах на летних каникулах: разбор сильных сторон и типичных ошибок, постановка индивидуальных и групповых целей.

Календарное планирование: график тренировок, соревнований, сборов; время и место проведения занятий; распределение нагрузки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный).

Ожидаемые результаты года: нормативы, разряды, участие в ключевых стартах.

Техника безопасности — 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Безопасность организации и проведения занятий и соревнований: требования к месту старта/финиша, маркировке дистанции, размещению КП.

Техника безопасности в помещениях, спортивных залах, на площадках и на местности; особенности работы в лесу, на болотах, в горах, в городской среде.

Правила дорожного движения, нормы поведения в транспорте, противопожарная безопасность.

Действия при ЧС (потеря участника, ухудшение погоды, травмы), связь и оповещение.

Практические занятия (1 часа*)*

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции: потеря карты/компаса, дезориентация, встреча с дикими животными, внезапное ухудшение самочувствия.

Отработка алгоритмов действий в команде и индивидуально.

Практикум по оказанию первой доврачебной помощи: наложение шин и фиксирующих повязок, транспортировка пострадавшего на короткие дистанции.

Обзор развития ориентирования - 1 **часа**

Теоретические занятия (1 час)

Характеристика современного состояния спортивного ориентирования: тенденции, новые форматы соревнований, изменения в правилах.

Анализ выступлений крымских ориентировщиков на всероссийских соревнованиях за прошедший год: разбор дистанций, тактических решений, ошибок и успешных стратегий.

Перспективы развития вида спорта в регионе, возможности участия в межрегиональных и всероссийских стартах.

Раздел 2. **Медико-санитарная подготовка. 8ч.**

Врачебный контроль – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение медосмотра, получение допуска к тренировкам и соревнованиям.

Знакомство с формами врачебного контроля: периодические осмотры, ЭКГ, функциональные пробы.

Ведение дневника самочувствия и показателей (пульс, давление, температура, субъективные ощущения).

Самоконтроль – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов; способы обработки и промывания глаз.

Ожоги и обморожения: причины, виды, признаки; профилактика обморожений, защита организма от мороза; профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления: признаки, сроки хранения пищи и продуктов; ядовитые растения, ягоды и грибы; промывание желудка и оказание первой помощи; профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар: причины, признаки, оказание необходимой помощи; профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей: необходимость обращения к врачу; профилактические мероприятия; средства защиты от кровососущих насекомых.

Практические занятия (1 час)

Отработка приёмов обработки ран, наложения повязок, оказания первой помощи.

Ситуационные задачи: выбор правильных действий при различных травмах и состояниях.

Доврачебная помощь – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Первая доврачебная помощь при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.

Венозное, артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки; наложение жгута и шины.

Открытый и закрытый перелом; отработка способов транспортировки пострадавшего.

Определение травм и способов оказания первой помощи по карточкам.

Составление медицинской аптечки: назначение и дозировка препаратов, показания и противопоказания; респираторные и простудные заболевания; приёмы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия (1 час)

Десмургия: наложение повязок разных типов.

Отработка приёмов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца (на тренажёре).

Организация носилок из подручных средств, переноска пострадавшего в команде.

Антидопинг – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Основы антидопингового законодательства; список запрещённых веществ; ответственность спортсмена.

Особенности антидопинговых правил в России и на международных стартах; процедуры тестирования.

Онлайн обучение на сайте РУСАДА: ключевые темы и требования.

Практические занятия (1 час)

Прохождение антидопингового тестирования (онлайн модуль РУСАДА).

Разбор типичных ситуаций: лекарства, БАДы, пищевые добавки; порядок действий при необходимости приёма медикаментов.

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

Задачи ОФП – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Систематизация круглогодичного тренировочного процесса: макро, мезо и микроциклы.

Взаимосвязь ОФП с технической и тактической подготовкой; планирование нагрузки с учётом календаря соревнований.

Принципы индивидуализации тренировочного процесса.

Обще-развивающие упражнения – 11 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Разработка комплексов упражнений для разминки перед соревнованиями с учётом специфики ориентирования (быстрое переключение внимания, готовность к резким изменениям темпа и направления).

Практические занятия (10 часов)

Строевой и походный шаг, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперёд и спиной вперёд, 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 и с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения; в положении лёжа — поднимание и опускание ног.

Упражнения с партнёром.

Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели.

Акробатика: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

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 (1 часа)

Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок для улучшения спортивных результатов.

Методы оценки уровня развития физических качеств и их динамики в течение года.

Практические занятия (18 часов)

Гибкость: упражнения на растяжку, пассивные и активные упражнения с партнёром, упражнения с предметами.

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

Сила и выносливость: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы), бег.

Координационные упражнения, имитирующие движения на дистанции: быстрые смены направления, старт/стоп, повороты, работа в ограниченном пространстве.

Базовая туристская подготовка ориентировщика – 3 часа

Теоретические занятия (1 час)

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения): заболоченные участки, крутые склоны, водные преграды, лесные завалы.

Страховочная система, организация самостраховки; движение группы, взаимопомощь.

Преодоление препятствий с использованием снаряжения (верёвки): спуск, подъём и траверс по перилам, переправы, наведение и снятие перил.

Практические занятия (2 часов)

Просмотр и разбор видеосюжетов о технике преодоления препятствий.

Отработка индивидуальной и групповой техники передвижения: спуски, подъёмы, траверсы.

Практические навыки: переправы через заболоченные участки (по кочкам, по кладям), переправы вброд, преодоление оврагов, канав, завалов; работа с альпенштоком, самостраховка.

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

Специальные беговые упражнения (СБУ) – 12 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Выбор СБУ в зависимости от типа местности (горы, равнина, болота, песок, асфальт) и соревновательных задач.

Связь СБУ с техникой бега и экономичностью движений на дистанции.

Практические занятия (11 часов)

СБУ: подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, перекат с пятки на носок, многоскоки («олений бег»), бег на прямых ногах, перекрёстный шаг, приставные шаги, выталкивание.

Выполнение СБУ на различном грунте: твёрдый, мягкий, рыхлый, скользкий, неровный; адаптация техники к условиям.

Беговая подготовка – 20 часов

Теоретические занятия (1 час)

Базовые знания в спортивной подготовке: пиковые нагрузки, работа на пределе возможностей, восстановление.

Планирование маршрута на длинные дистанции: баланс скорости и точности; учёт рельефа, растительности, проходимости.

Анализ беговых тренировок, ведение бегового дневника; методы контроля нагрузки (ЧСС, RPE, темп).

Практические занятия (19 часов)

Беговая подготовка по зонам интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, по открытой и закрытой местности, с высокой травой, бег в гору.

Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления, игровые упражнения в быстром темпе.

Фартлек («игра скоростей»): чередование отрезков разной интенсивности для имитации соревновательной нагрузки.

Раздел 5. **Техническая подготовка. 24ч.**

Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Выбор пути движения между КП в зависимости от характера растительности, рельефа местности, естественных и искусственных препятствий. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки» продвижения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Дальнейшее совершенствование техники бега. Развитие памяти, пространственного мышления, освоение навыков визуализации местности. Расширение географии, продолжительности и количества учебно-тренировочных мероприятий, направленных на развитие навыков спортивного ориентирования. Совершенствование индивидуального стиля ориентирования.

Моделирование экстремальных ситуаций: потеря карты, компаса, ориентировки.

Техника бега – 4 часа

Теоретические занятия (1 часа)

Особенности техники бега в лесу и по пересечённой местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояний и точки стояния.

Навигация во время бега: выбор и реализация маршрута; распределение внимания между картой, местностью и техникой бега.

Практические занятия (3 часа)

Упражнения на правильную технику бега с учётом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная, городская.

Имитация соревновательных условий: бег с картой и компасом, смена темпа, работа на подъёмах и спусках.

Техника ориентирования – 20 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Держание карты и компаса; сопоставление карты с местностью.

Измерение расстояний на местности, определение точки стояния.

Легенды КП: структура, символьные знаки, классификация; расшифровка информации о КП (возрастная группа, длина дистанции, набор высоты, описание объектов, размеры, местоположение знака).

Практические занятия (19 часов)

Чтение карты на высокой скорости: тренировка восприятия, развитие «памяти карты».

Ориентирование вдоль линейных ориентиров, по рельефу; чтение объектов с линейных ориентиров.

Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров; выбор варианта движения между КП.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами; точное ориентирование на коротких этапах.

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа; чтение горизонталей.

Упражнения на чтение легенд; передвижение в горной местности по одной высоте.

Моделирование экстремальных ситуаций: потеря карты, компаса, ориентировки; отработка алгоритмов действий.

Раздел 6. **Тактическая подготовка. 23ч.**

Тактика в спортивном ориентирование – 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Стратегия участия в крупных соревнованиях: планирование нагрузки, распределение сил, выбор темпа.

Использование точечных ориентиров при выходе на КП; раскладка сил на дистанции.

Особенности тактики в различных видах соревнований (спринт, средняя, длинная, эстафета, ночные старты).

Практические занятия (16 часов)

Отработка беглого чтения карты; развитие «памяти карты» и пространственного мышления.

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Снятие азимута, движение по азимуту; движение по площадным и точечным ориентирам.

Грубое и точное ориентирование; ориентирование с использованием крупных и мелких форм рельефа.

Выбор вариантов движения, срезки, краткие пути; анализ эффективности разных тактик.

Анализ тренировок и соревнований – 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Составление годичного тренировочного плана с учётом календаря соревнований и индивидуальных особенностей.

Методы анализа результатов тренировок и соревнований; ведение дневника спортсмена.

Практические занятия (3 часа)

Сравнение результатов с прошлым годом; разбор пути прохождения дистанции по GPS треку.

Хронометраж этапов, анализ технических и тактических ошибок.

Индивидуальный и групповой разбор прохождения дистанции; методы записи и анализа.

Специальные навыки – 2 часа

Теоретические занятия (1 часа)

Память и внимание в спортивном ориентировании: интенсивность, распределение, переключение, устойчивость.

Методика повышения уровня умственной работоспособности; управление когнитивной нагрузкой на дистанции.

Практические занятия (1 час)

Отработка навыка выбора варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки.

Запоминание отрезков маршрута с фрагментом карты; сопоставление информации карты с местностью.

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)

Посещение республиканского семинара для судей по спортивному ориентированию; разбор актуальных изменений в правилах.

Права и обязанности спортсмена, порядок подачи протестов, требования к экипировке и снаряжению.

Практические занятия (1 час)

Организация спортивных соревнований: разметка дистанции, установка КП, контроль безопасности.

Правила соревнований по туризму – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Спортивный туризм как отдельный вид спорта; основные положения правил туристских соревнований.

Сходства и различия с правилами спортивного ориентирования.

Судейская практика — 3 часа

Теоретические занятия (1 час)

Роли судей: главный судья старта, финиша, по СТО; обязанности и зоны ответственности.

Процедура проверки карт, дистанций, КП; контроль соблюдения правил.

Практические занятия (2 часа)

Участие в организации и проведении соревнований в качестве помощника судьи.

Практика работы с документацией, хронометражем, контролем дистанции.

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

Психологическая подготовка – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Управление стрессом, концентрация внимания, техники релаксации и мобилизации.

Предстартовое состояние: виды, способы регуляции; формирование позитивного настроя.

Морально-волевая подготовка – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

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

Ответственность перед коллективом, командные ценности, взаимопомощь.

Практические занятия (1 час)

Тренинг принятия оперативных решений в моделируемых и реальных ситуациях.

Отработка последовательности действий при потере ориентации; развитие внимания, памяти, логического мышления и волевых качеств.

Раздел 9. **Контрольные нормативы. 3ч.**

Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП - 1 час

Практические занятия (1 час)

Бег 30 м, 1000, 3000 м; прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук лёжа, подъём туловища.

Нормативы с учётом возрастной категории и уровня подготовки; критерии оценки.

Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение дистанции по спортивной карте с контролем времени и фиксацией ошибок.

Оценка технической и тактической грамотности; разбор результатов.

Раздел 10. **Краеведение. 4ч.**

История родного края – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Особенности исторического развития Крыма; ключевые исторические события и личности.

Музеи и экскурсионные объекты региона; связь истории и географии с современным ориентированием (исторические тропы, старые дороги, заброшенные объекты на картах).

Практические занятия (1 час)

Просмотр фото и видеоматериалов; подготовка мини докладов о значимых местах.

Охрана природы памятников истории и культуры – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Меры по сохранению природы, формы участия обучающихся, экологические нормы и правила поведения на природе.

Практические занятия (1 часа)

Участие в экологических акциях, посещение памятников природы, истории и культуры, соблюдение правил охраны природы при тренировках

РАЗДЕЛ № 5 Воспитание

- Воспитательная работа в рамках программы «Ориентирование на местности» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к многонациональной культуре, её традициям: толерантности; развитии доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно спорт и туризм, объединяющие в себе многое, могут стать эффективным средством воспитания школьников.
- Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели, обучающиеся творческого объединения «Ориентирование на местности» привлекаются к участию в экскурсиях, туристских походах и соревнованиях 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.

Спорт в целом неотделим от туризма и краеведческой работы, то есть углублённого изучения во время походов, экскурсий истории и природы родного края – своей малой родины, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

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 формирование 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	– Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности. – Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи.
Нравственно-эстетическое воспитание	– Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности. – Создание условий для развития у творческих способностей.
Экологическое воспитание	– Формировать правильное отношение к окружающей среде. – Проведение природоохранных акций.
Физкультурно-оздоровительное воспитание	– Популяризация занятий физической культурой и спортом. – Пропаганда здорового образа жизни
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	– Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия; – Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения;

	– Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;

Название мероприятия	**сроки проведения**
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
«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
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 «Знакомитесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май
«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
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
Что нужно знать о терроризме	декабрь
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май
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

РАЗДЕЛ № 6 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Предметные результаты

обучающийся должен знать 1 год 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 2 год 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;
- символьные знаки легенд.

обучающийся должен знать 4 год обучения:
- продвинутые приёмы работы с картой и компасом;
- тонкости интерпретации рельефа;
- вариативность тактических решений;
- правила соревнований и судейства;
- основы спортивного анализа;
- методы самоконтроля и саморегуляции;
- принципы планирования тренировочного процесса;
- особенности ориентирования в различных типах местности;
- базовые навыки первой помощи в полевых условиях.

обучающийся должен знать 5 год обучения:
- углублённую технику чтения карты;
- продвинутую тактику прохождения дистанции;
- методику анализа соревновательной деятельности;
- современные технологии в спортивном ориентировании;
- основы спортивной физиологии и биомеханики;
- принципы построения индивидуальной программы подготовки;
- организацию и проведение учебно-тренировочных сборов;
- нормативно-правовую базу спортивного ориентирования;
- историю и современное состояние спортивного ориентирования в России и мире.

обучающийся должен знать 6 год обучения:
- экспертные методы работы с картой;
- стратегическое планирование соревновательной деятельности;
- методику тренерской работы;
- научные подходы к анализу спортивной деятельности;
- основы антидопингового обеспечения;
- организацию массовых спортивных мероприятий;
- перспективы развития спортивного ориентирования;
- основы научно-исследовательской деятельности в спорте;
- этические нормы и принципы спортивной деятельности.

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

обучающийся должен уметь 4 год обучения:
- уверенно читать карту в условиях сложного рельефа и густой растительности, сопоставлять мелкие детали карты с местностью (микроформы рельефа, узкие просеки, отдельные камни, ямы);
- выбирать и обосновывать оптимальный вариант пути между контрольными пунктами (КП) с учётом физических возможностей, характера местности, погодных условий;
- эффективно чередовать движение по азимуту и по линейным ориентирам, использовать «привязки» и «тормозящие» ориентиры для точного выхода на КП;

- анализировать чужие варианты прохождения отрезков дистанции, сравнивать их эффективность по времени и сложности;
- самостоятельно планировать тренировочные нагрузки в микроцикле с учётом восстановления и целевых задач;
- грамотно использовать современное оборудование: спортивные часы с GPS-трекингом, электронные отметки, картографические приложения для анализа трасс;
- проводить разбор своих и чужих тренировок и соревнований по трекам (скорость, темп, выбор пути, ошибки);
- оказывать расширенную первую помощь при типичных для ориентирования травмах (растяжения, вывихи, порезы, переохлаждение, тепловой удар);
- участвовать в судействе массовых соревнований в качестве помощника судьи на старте/финише, контролёра на дистанции, судьи отметки.

обучающийся должен уметь 5 год обучения:

- свободно ориентироваться в незнакомой местности по мелкомасштабным и устаревшим картам, восстанавливать ориентировку после длительных потерь;
- выполнять сложные технические элементы: бег по узким линейным ориентирам (канавы, кромки леса), точное движение по азимуту в условиях плохой видимости или сложного рельефа;
- применять различные тактические модели прохождения дистанции (агрессивная, консервативная, смешанная) в зависимости от типа соревнований и личных особенностей;
- планировать и реализовывать индивидуальные тренировочные программы под конкретные старты (выносливость, техника, скорость);
- использовать современные технологии для подготовки и анализа: построение и редактирование треков, работа с цифровыми картами, анализ статистики тренировок;
- организовывать и проводить учебно-тренировочные сборы для младших групп под руководством тренера (подготовка трассы, установка КП, контроль безопасности);
- уверенно выступать на соревнованиях регионального уровня, показывать стабильные результаты в своей возрастной группе;
- владеть методиками разминки и заминки, профилактики травм, восстановления после нагрузок.

обучающийся должен уметь 6 год обучения:

- демонстрировать высокий уровень технической и тактической подготовки, стабильно выступать на межрегиональных и всероссийских соревнованиях;
- разрабатывать и корректировать сложные маршруты на незнакомой местности, учитывая множество факторов (рельеф, растительность, погода, состояние трассы);
- обучать и наставлять младших спортсменов: объяснять технику и тактику, разбирать ошибки, помогать в составлении индивидуальных планов;
- организовывать и проводить соревнования муниципального и районного уровня в качестве заместителя главного судьи или начальника дистанции (планирование трассы, установка и снятие КП, обеспечение безопасности);
- вести методическую работу: составлять конспекты занятий, разрабатывать комплексы упражнений, готовить материалы для семинаров и мастер-классов;
- профессионально работать с картографическим материалом: читать условные знаки разных стандартов, сравнивать карты разных лет, выявлять изменения местности;
- применять современные методы восстановления и повышения работоспособности (сауна, массаж, компрессионная одежда, питание), оценивать их эффективность для себя и команды.

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

4 год обучения

- сформирована устойчивая внутренняя мотивация к совершенствованию в спортивном ориентировании, понимание личной ответственности за результат;
- развита способность к самоанализу и рефлексии: умение видеть свои сильные стороны и зоны роста, ставить индивидуальные цели;
- укреплено чувство товарищества и взаимопомощи в команде, готовность поддерживать менее опытных участников;
- осознанное отношение к безопасности на тренировках и соревнованиях, понимание рисков и способов их минимизации;
- сформировано уважение к соперникам, судьям, организаторам, волонтерам, а также к природе и инфраструктуре мест проведения соревнований.

5 год обучения

- сформирована зрелая спортивная идентичность: понимание своего места в команде и в спорте, готовность брать на себя ответственность за общие результаты;
- развито чувство долга и дисциплины, способность следовать плану даже при снижении мотивации;
- укрепление морально-волевых качеств: умение преодолевать усталость, боль, разочарование, извлекать уроки из поражений;
- осознание ценности здорового образа жизни как основы спортивных достижений и общего благополучия;
- формирование лидерских качеств: умение мотивировать других, распределять задачи, поддерживать позитивную атмосферу в группе.

6 год обучения

- сформирована целостная система ценностей, включающая уважение к спорту, природе, людям, стремление к постоянному развитию;
- зрелое отношение к победам и поражениям: способность извлекать уроки, сохранять мотивацию, поддерживать других;
- готовность к наставничеству и передаче опыта, понимание важности преемственности в спортивной школе;
- гражданская позиция: участие в экологических акциях, волонтёрских проектах, популяризация спортивного ориентирования;
- уверенность в своих силах, способность ставить амбициозные цели и последовательно их достигать.

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;

4 год обучения

- развиты навыки планирования и самоконтроля: ведение дневника тренировок, анализ динамики показателей, корректировка плана;
- умение работать с информацией: поиск и изучение карт новых районов, чтение описаний трасс, анализ отчётов о соревнованиях;
- способность к эффективной коммуникации: чёткое формулирование мыслей при разборе трасс, умение слушать и принимать обратную связь от тренера и товарищей;
- навыки презентации и объяснения: способность доступно рассказать новичкам основы техники и тактики ориентирования;
- развитие стрессоустойчивости и способности принимать решения в условиях неопределённости и дефицита времени.

5 год обучения

- развиты аналитические способности: умение выявлять закономерности в своих ошибках, прогнозировать развитие ситуации на дистанции;
- навыки исследовательской деятельности: сбор и систематизация данных о местности, составление кратких описаний районов, подготовка рекомендаций для команды;
- способность к адаптации: быстрое освоение новых форматов соревнований (ночные старты, рогейн, эстафеты, трейл-ориентирование);

– эффективное управление временем и ресурсами: планирование поездок на соревнования, подготовка снаряжения, распределение сил на длительный сезон;
– развитие эмоционального интеллекта: умение управлять своими эмоциями в стрессовых ситуациях, поддерживать товарищей, конструктивно разрешать конфликты.

6 год обучения

– владение методами научного подхода к тренировочному процессу: постановка гипотез, сбор данных, анализ результатов, корректировка планов;
– навыки проектной деятельности: организация мероприятий, привлечение партнёров, работа со спонсорами, ведение отчётности;
– эффективная публичная коммуникация: проведение презентаций, выступлений, семинаров, ведение социальных сетей спортивной секции;
– системное мышление: умение видеть взаимосвязь между физической подготовкой, техникой, тактикой, психологией и результатами;
– гибкость и креативность: способность находить нестандартные решения в сложных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям соревнований и тренировок.

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

Кадровое обеспечение программы «Юные ориентировщики» 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.

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, рефлективного (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: *рефлективный.* 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).

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.

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

- 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»

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы:

- Физические упражнения: бег 30м, бег 1000м, бег 3000м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук лежа, подъем туловища.
- Прохождение дистанцию по спортивной карте, в симуляторе.

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

(В дополнительном приложении.)

9.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Кружок «Ориентирование на местности», год обучения 1.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Введение.	2		
2.	Правила поведения и техника безопасности.	2		
3.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2		
4.	Гигиена спортсмена. СБУ	2		
5.	Одежда и снаряжение ориентировщика. ОФП	2		
6.	Основы техники ориентирования. СБУ	2		
7.	Техника бега. 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.	Врачебный контроль.	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.	Техническая подготовка. ОФП.	2		
6.	Измерение расстояний на местности. СБУ.	2		
7.	Анализ тренировок. Бег. ОФП.	2		
8.	Психологическая подготовка. 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 топознаков. 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.	Гигиена спортсмена. ОФП	2		
4.	Условные знаки. СБУ	2		
5.	Чтение карты «по большому пальцу». Бег. ОФП.	2		
6.	Техника бега. 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.	2		

	ОФП.			
8.	Технико-вспомогательные действия. Бег. СБУ	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Май				
1.	Основы туристкой 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 роботы кружка.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		

Календарно-тематическое планирование

Кружок «Ориентирование на местности», 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.З.	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 роботы кружка. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		

Календарно-тематическое планирование

Кружок «Ориентирование на местности», 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 роботы кружка. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		

Кружок «Ориентирование на местности», год обучения 4.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Введение. Определение задач и целей кружка.	2		
2.	Техника безопасности.	2		
3.	Характеристика современного состояния ориентирования.	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 роботы кружка. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		

Кружок «Ориентирование на местности», год обучения 5.

№ 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.	Технико-тактическая подготовка. ОФП.	2		
6.	Чтение карты при ускорении. СБУ.	2		
7.	Задачи ОФП.	2		
8.	Планирование путей на дистанции. Бег. СБУ	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Октябрь				
1.	Изучение топографии. Бег. ОФП.	2		
2.	Основы восстановления. СБУ.	2		
3.	Беглое чтение карты. Бег. ОФП.	2		
4.	Туристская подготовка. СБУ.	2		
5.	Правила соревнований. Бег. ОФП.	2		
6.	Фартлек. СБУ.	2		
7.	Техника бега. ОФП.	2		
8.	Антидопинг. СБУ.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Ноябрь				
1.	Подвижные игры и эстафеты. СБУ.	2		
2.	Технико-тактическая подготовка. ОФП	2		
3.	Специальные навыки. Бег. СБУ.	2		
4.	Чтение объектов рельефа. ОФП.	2		
5.	Движение по азимуту. ОФП.	2		
6.	Охрана природы и памятников. Бег. СБУ.	2		
7.	Анализ соревнований. ОФП.	2		
8.	Ориентирование при смене направления. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Декабрь				
1.	Измерение расстояний на бегом. ОФП.	2		
2.	Техническая информация. СБУ.	2		
3.	Режим спортсмена. Бег. ОФП.	2		
4.	Развитие памяти. Бег. СБУ	2		
5.	Наклонные перила. Бег. ОФП.	2		
6.	Технико-тактическая подготовка. ОФП	2		

7.	Правила соревнований. СБУ.	2		
8.	Краеведение. Бег. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Январь				
1.	Бег с картой по лесу. ОФП. ПЗ	4		
2.	Мышечная деятельность в восстановлении. СБУ.	2		
3.	Развитие выносливости. СБУ.	2		
4.	Анализ беговых тренировок. Бег. ОФП.	2		
5.	Разбор правил соревнований. Бег. ОФП.	2		
6.	Упражнения на чтение легенд. Бег. ОФП.	2		
7.	Психологическая и морально-волевая подготовка. СБУ	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Февраль				
1.	Специальные навыки. СБУ.	2		
2.	Медико-санитарная подготовка. Бег.	2		
3.	Базовая туристская подготовка. Бег. ОФП.	2		
4.	История родного края. СБУ.	2		
5.	Технико-тактическая подготовка. Бег. ОФП.	2		
6.	Фартлек. СБУ.	2		
7.	Анализ ошибок. Бег. ОФП.	2		
8.	Краеведение.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Март				
1.	Специализированные качества. СБУ.	2		
2.	Подвижные игры и эстафеты. ОФП.	2		
3.	Легенды на карте. Бег. СБУ.	2		
4.	Упражнения на развитие быстроты. ОФП.	2		
5.	Дневник спортсмена. СБУ.	2		
6.	Морально-волевая подготовка. Бег. ОФП.	2		
7.	Передвижение по точечным объектам. Бег. СБУ. ПЗ	4		
	ИТОГО:	16 ч.		
Апрель				
1.	Точное ориентирование на КП. ОФП	2		
2.	Информационный бюллетень. СБУ.	2		
3.	Правильное питание спортсмена. Бег. ОФП.	2		
4.	Ориентирование по рельефу. Бег. СБУ. ПЗ	2		
5.	Развитие выносливости. Бег. ОФП.	2		
6.	Символьные знаки КП. СБУ.	2		
7.	Краеведение. Бег. ОФП.	2		
8.	Медико-санитарная подготовка.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Май				

1.	Контрольное прохождение дистанции. ПЗ.	2		
2.	Базовая туристская подготовка. СБУ.	2		
3.	Судейская практика. ОФП.	2		
4.	Психологическая и морально-волевая подготовка. Бег	2		
5.	Грубое ориентирование. Бег. СБУ.	2		
6.	Правила соревнований. ОФП.	2		
7.	Контрольные нормативы. СБУ.	2		
8.	Подведение результатов роботы кружка. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		

Кружок «Ориентирование на местности», год обучения 6.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Введение. Определение задач и целей кружка.	2		
2.	Техника безопасности.	2		
3.	Характеристика современного состояния ориентирования.	2		
4.	Медико-санитарная подготовка. Бег. СФП.	2		
5.	Технико-тактическая подготовка. ОФП.	2		
6.	Навигация во время бега. СФП.	2		
7.	Задачи ОФП.	2		
8.	Стратегия участия в крупных соревнованиях. Бег. СФП	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Октябрь				
1.	Грубое и точное ориентирование. Бег. ОФП.	2		
2.	Доврачебная помощь. СФП.	2		
3.	Чтение карты. Бег. ОФП.	2		
4.	Туристская подготовка. СФП.	2		
5.	Правила соревнований. Бег. ОФП.	2		
6.	Фартлек. СФП.	2		
7.	Техника бега. ОФП.	2		
8.	Антидопинг. СФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Ноябрь				
1.	Подвижные игры и эстафеты. СФП.	2		
2.	Технико-тактическая подготовка. ОФП	2		
3.	Специальные навыки. Бег. СФП.	2		
4.	Чтение объектов рельефа. ОФП.	2		

5.	Движение по азимуту. ОФП.	2		
6.	Охрана природы и памятников. Бег. СФП.	2		
7.	Анализ соревнований. ОФП.	2		
8.	Ориентирование при смене направления. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Декабрь				
1.	Измерение расстояний бегом. ОФП.	2		
2.	Техническая информация. СФП.	2		
3.	Режим спортсмена. Бег. ОФП.	2		
4.	Развитие памяти. Бег. СФП	2		
5.	Туристская подготовка. Бег. ОФП.	2		
6.	Технико-тактическая подготовка. ОФП	2		
7.	Правила соревнований. СФП.	2		
8.	Краеведение. Бег. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Январь				
1.	Бег с картой по лесу. ОФП. ПЗ	4		
2.	Мышечная деятельность в восстановлении. СФП.	2		
3.	Развитие выносливости. СФП.	2		
4.	Анализ беговых тренировок. Бег. ОФП.	2		
5.	Разбор правил соревнований. Бег. ОФП.	2		
6.	Упражнения на чтение легенд. Бег. ОФП.	2		
7.	Психологическая и морально-волевая подготовка. СФП	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Февраль				
1.	Специальные навыки. СФП.	2		
2.	Медико-санитарная подготовка. Бег.	2		
3.	Туристская подготовка. Бег. ОФП.	2		
4.	История родного края. СФП.	2		
5.	Технико-тактическая подготовка. Бег. ОФП.	2		
6.	Фартлек. СФП.	2		
7.	Анализ ошибок. Бег. ОФП.	2		
8.	Краеведение.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Март				
1.	Специализированные качества. СФП.	2		
2.	Подвижные игры и эстафеты. ОФП.	2		
3.	Легенды на карте. Бег. СФП.	2		
4.	Упражнения на развитие быстроты. ОФП.	2		
5.	Дневник спортсмена. СФП.	2		
6.	Морально-волевая подготовка. Бег. ОФП.	2		
7.	Движение по площадным и точечным ориентирам. Бег. СФП. ПЗ	4		

	ИТОГО:	16 ч.		
Апрель				
1.	Технико-тактическая подготовка. ОФП	2		
2.	Информационный бюллетень. СФП.	2		
3.	Правильное питание спортсмена. Бег. ОФП.	2		
4.	Ориентирование по рельефу. Бег. СФП. ПЗ	2		
5.	Развитие выносливости. Бег. ОФП.	2		
6.	Специальные навыки. СФП.	2		
7.	Краеведение. Бег. ОФП.	2		
8.	Медико-санитарная подготовка.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Май				
1.	Контрольное прохождение дистанции. ПЗ.	2		
2.	Туристская подготовка. СФП.	2		
3.	Судейская практика. ОФП.	2		
4.	Психологическая и морально-волевая подготовка. Бег	2		
5.	Грубое ориентирование. Бег. СФП.	2		
6.	Правила соревнований. ОФП.	2		
7.	Контрольные нормативы. СФП.	2		
8.	Подведение результатов роботы кружка. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		

9.3. 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)