

Управление по делам образования администрации Кыштымского городского округа

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов) «Странник»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «05» сентября 2022г.  
протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МОУ ДО СДиЮТиЭ (ЮТ)  
«Странник»  
Л.Ю. Щербаков  
Приказ №54-01 ОД от 05.09.2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

## **«Спортивное ориентирование и туризм»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Халикова Юлия Дамировна,  
педагог дополнительного образования

г. Кыштым, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности. В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 8 лет и заканчивая 70 и старше), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования.

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия ориентированием содействуют умственному, физическому развитию, укреплению здоровья. Помогают познавать и понимать природу. Формируют у детей позитивное отношение к здоровому образу жизни. В результате занятий спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

**Новизна** программы определяется сочетанием спорта, туризма и науки (проектно-исследовательской деятельности).

Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» от 2000 года и соответствует нормативным документам Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму.

Главной **целью** программы является формирование здоровой, активной, всестороннеразвитой личности посредством занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

Образовательные:

- формирование специальных знаний и умений по спортивному туризму и ориентированию;
- развитие познавательного интереса к данным видам спорта;

- овладение приемами техники и тактики ориентирования, приобретение начального опыта участия в соревнованиях, создание базы для дальнейшего спортивного совершенствования и выполнения разрядных норм.

#### Развивающие:

- развитие личностного самообразования: самостоятельность, принятие решения, развитие интеллектуальных способностей: мышление, внимание;

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортивным ориентированием.

#### Воспитательные:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- формирование здорового образа жизни;

- воспитание умения ценить природу и окружающую среду.

Состав учебных групп комплектуется из обучающихся, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Группа формируется с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. К занятиям групп начальной подготовки рекомендуется привлекать учащихся 4–9 классов. Оптимальный состав групп новичков до 15 человек.

Программа рассчитана на 3 года обучения: 1-й год и 2-й год обучения – 6 часов в неделю (216 часов), 3-й год обучения – 9 часов в неделю (324 часа).

Каждый год обучения соответствует **уровню освоения** программы:

1-й и 2-й год обучения – «стартовый уровень»: предполагает получение начальных знаний, умений и навыков, овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в муниципальных соревнованиях, умение читать карту, пользоваться компасом; получение умений в разжигании костра и установки палатки; умение защищать проектно-исследовательскую работу.

3-й год обучения – «базовый уровень»: предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-й и 2-й года обучения, совершенствование технических и тактических приемов, передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, свободное использование азимута, развитие морально-волевых качеств, увеличение

специально-физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. В течение года обучающиеся должны участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию областного уровня, выполнить III юношеский разряд по спортивному ориентированию; участие в соревнованиях по спортивному туризму областного уровня; умение ставить цели и задачи, выдвигать гипотезы и защищать исследовательскую работу.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа каждое (первый и второй год обучения) и 3 раза в неделю по 3 часа каждое (третий год обучения).

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года. Для организации тренировочных занятий по программе необходима материально-техническая база по спортивному ориентированию, тренировочный полигон.

Учебно-тренировочные занятия рекомендуется проводить по игровому принципу. В период осенних, весенних и зимних каникул проводить сборы недалеко от дома, а в период летних каникул желательно организовать учебно-тренировочные сборы и обеспечить участие в соревнованиях различного уровня.

**Для работы необходимы учебно-методический комплекс и оборудование:**

- спортивные карты;
- компас;
- лыжи (зимой), планшетный столик (зимой).
- призмы с компостерами;
- методические пособия и дидактические материалы по спортивному ориентированию.

**Формы проведения занятий:** преобладающей формой являются тренировки в парке и в лесу. Предусмотрены походы выходного дня, многодневные походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования по спортивному туризму и ориентированию в своей возрастной группе.

**Методы обучения.** Используются разнообразные методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстрации и демонстрации);
- практический (тренировки, соревнования, походы);

- проектно-исследовательский (исследование объектов природы, создание проектов);

- игровой (подвижные игры, игры по спортивному ориентированию и туризму).

### **Формы обучения:**

- групповая;

- индивидуальная;

- индивидуально-групповая.

**Предполагаемый результат:** овладение знаниями, умениями и навыками по спортивному ориентированию; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму разного уровня; участие в конференциях исследовательских работ муниципального и областного уровня.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения (6 часов в неделю)

	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	-	Тестирование
2	Одежда и снаряжение спортсмена-ориентировщика.	1	1	-	Тестирование
3	Строение и функции организма человека. Питание. Режим. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1	-	Реферат
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6	4	2	Самостоятельная работа
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Техническая подготовка.	24	4	20	Соревнования Спортивные борьбы
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Тактическая подготовка.	9	2	7	Соревнования Спортивные сборы
7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	12	2	10	Тестирование
8	Основы туристской подготовки. Соревнования по спортивному туризму. Походы выходного дня. Учебно-тренировочные сборы.	70	20	50	Соревнования Походы Спортивные сборы
9	Общефизическая подготовка.	48	-	48	Контрольные нормативы
10	Специальная физическая подготовка.	32	-	32	Контрольные нормативы
11	Основы проектной и исследовательской деятельности.	10	8	2	Исследовательский проект
12	Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	Контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	43	173	

## **СОДЕРЖАНИЕ 1-го года обучения**

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (1 час).

Теоретическая часть. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Ключевые слова: спортивное ориентирование.

2. Одежда и снаряжение ориентировщика (1 час)

Теоретическая часть. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Ключевые слова: компас, карточка, планшетный столик.

3. Строение и функции организма человека. Питание. Режим. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (1 час)

Теоретическая часть. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, самоконтроль спортсмена. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Ключевые слова: гигиена, анатомия, самоконтроль.

4. Топография, условные знаки. Спортивная карта (6 часов)

Теоретическая часть. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.). Изучение сторон света. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Азимут.

Практическая часть. Игры на запоминание условных знаков, подвижные игры. Практическая работа по измерению расстояний и определению азимута на местности. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Ключевые слова: спортивная карта, азимут, масштаб, топография, схема.

## 5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Техническая подготовка (24 часа)

Теоретическая часть. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

Практическая часть. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. 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. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Ключевые слова: контрольный пункт, привязка, ориентир, компостер.

## 6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Тактическая подготовка (9 часов)

Теоретическая часть. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Практическая часть. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Ключевые слова: тактика, соперник.

7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (12 часов)

Теоретическая часть. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Календарный план соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях. Отработка технических и тактических навыков.

Ключевые слова: заданное направление, маркированная трасса, эстафета.

8. Основы туристской подготовки. Соревнования по спортивному туризму. Походы выходного дня. Учебно-тренировочные сборы (70 часов)

Теоретическая часть. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Карабины, веревки, узлы. Основные этапы соревнований по спортивному туризму

Практическая часть. Изучение на практике разбивки бивуака, разведения костра, приготовления пищи, заготовки дров. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Прохождение этапов. Отработка практических навыков на учебно-тренировочных сборах.

Ключевые слова: должностные обязанности, этапы, штрафное время.

9. Общая физическая подготовка (ОФП) (48 часов)

Практическая часть. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Ключевые слова: ОФП, связки, мышцы.

## 10. Специальная физическая подготовка (СФП) (32 часа)

Практическая часть. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Ключевые слова: СФП, выносливость.

## 11. Основы проектной и исследовательской деятельности (10 часов)

Теоретическая часть. Алгоритм проведения исследования. Исследование природных объектов родного края.

Практическая часть. Участие в конференциях.

Ключевые слова: проект, исследование, анализ, конференция.

## 12. Выполнение контрольных нормативов (2 часа)

Практическая часть. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

## Планируемые результаты 1-го года обучения

№	Тема	Учащиеся должны <u><b>знать</b></u>	Учащиеся должны <u><b>уметь</b></u>	Форма отслеживания результатов
1.	История развития спортивного ориентирования  Правила поведения и техника безопасности на тренировках	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исторические факты возникновения и развития спортивного ориентирования в России;</li> <li>- прикладное значение и особенности спортивного ориентирования;</li> <li>- современное состояние спортивного ориентирования;</li> <li>- правила поведения в природе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составить вопросы по развитию спортивного ориентирования;</li> <li>- соблюдать правила на тренировках.</li> </ul>	Тест
2.	Одежда и снаряжение ориентировщика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности одежды и обуви ориентировщика при разных погодных условий;</li> <li>- назначение компаса, планшета, карточки участника;</li> <li>- подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать одежду и обувь в зависимости от погодных условий;</li> <li>- пользоваться компасом, планшетом, заполнять карточку участника;</li> <li>- правильно хранить и эксплуатировать снаряжение.</li> </ul>	Соревнования, кроссворд
3.	Строение и функции организма человека. Питание. Режим. Самоконтроль спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> <li>- строение организма: костно-связочный аппарат, мышцы, их строение;</li> <li>- гигиенические основы труда и отдыха;</li> <li>- питание спортсмена: назначение белков, жиров, углеводов и витаминов;</li> <li>- самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, настроение и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать личную гигиену на тренировках;</li> <li>- следить за своим самочувствием;</li> <li>- правильно питаться.</li> </ul>	Тест

		работоспособность.		
4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности топографической подготовки ориентировщиков;</li> <li>- определение и назначение спортивной карты, условных знаков, масштаба карты;</li> <li>- измерение расстояний на карте и на местности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- читать карту с помощью условных знаков;</li> <li>- определять масштаб карты;</li> <li>- измерять расстояние на карте и местности;</li> <li>- ориентировать карту по компасу.</li> </ul>	Тренировка, викторина, игра
5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие о технике спортивного ориентирования;</li> <li>- значение техники для достижения высоких результатов;</li> <li>- технико-вспомогательные действия.</li> <li>- держание карты и компаса, снятие азимута;</li> <li>- измерение расстояний на местности и карте;</li> <li>- топографическая съемка местности, чтение линейных ориентиров, внemасштабных объектов;</li> <li>- обучение лыжным ходам, технике спуска, подъема, поворотам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отмечаться на контрольном пункте, проверять номер КП, смотреть легенды КП;</li> <li>- правильно держать карту и компас;</li> <li>- правильно выбирать путь движения, сопоставлять карту с местностью;</li> <li>- держать карту и компас;</li> <li>- измерять расстояние на карте и местности;</li> <li>- читать линейные ориентиры. Внemасштабные объекты и карту в целом;</li> <li>- научиться классическому ходу и коньковому ходу, спуск в низкой, средней и высокой стойках, подъем ёлочкой, лесенкой, ступающим шагом.</li> </ul>	Тренировки, соревнования

6.	<p>Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Тактическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-последовательность действий при прохождении дистанции;</li> <li>-взаимосвязь скорости передвижения;</li> <li>- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.</li> <li>- планирование путей движения между КП;</li> <li>- использование соперника при выходе на КП;</li> <li>- раскладка сил на дистанции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определять последовательность действий;</li> <li>- контролировать скорость на дистанции наряду с чтением карты;</li> <li>- контролировать свои действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.</li> <li>- выбирать пути движения на дистанции;</li> <li>- использовать соперников в своих целях;</li> </ul>	Тренировки, соревнования
7.	<p>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правила и виды соревнований по спортивному ориентированию;</li> <li>-права и обязанности участников;</li> <li>-подготовка к соревнованиям;</li> <li>- участие в соревнованиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составить положение о соревнованиях по спортивному ориентированию;</li> <li>- знакомиться с технической информацией.</li> </ul>	Зачетное занятие, соревнование.
8.	<p>Основы туристской подготовки. Подготовка турпохода. Соревнования по спортивному туризму. Походы выходного дня</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-личное и групповое снаряжение;</li> <li>- виды костров;</li> <li>- организация питания в полевых условиях, приготовление пищи на костре;</li> <li>- распределение обязанностей в группе;</li> <li>- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- собирать рюкзак;</li> <li>- разжигать костры;</li> <li>- приготовить на костре;</li> <li>- составить меню;</li> <li>- организовать бивуак или лагерь.</li> <li>- отрабатывать теоретические навыки;</li> <li>- пройти поход с помощью крупномасштабных и мелкомасштабных карт.</li> </ul>	Игра, зачетное занятие по турподготовке, поход.

9.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения, направленные на развитие физических качеств: для мышц рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища;</li>   <li>- подвижные игры и эстафеты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять все виды упражнений;</li>   <li>- организовать игру, эстафету.</li> </ul>	Игра, контрольные нормативы.
10.	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие специальных физических качеств для ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять все виды упражнений;</li>   <li>- передвигаться быстро и безопасно по пересеченной местности.</li> </ul>	Контрольные нормативы
11.	Основы проектной и исследовательской деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритм проведения исследования;</li>   <li>- природные объекты родного края.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- писать исследовательские проекты;</li>   <li>- выдвигать гипотезу, и выявлять проблему;</li>   <li>- публично защитить свою работу.</li> </ul>	Конференции, конкурсы.
12.	Выполнение контрольных нормативов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в короткое время и большим количеством раз.</li> </ul>	Соревнования, нормативы.

### **Требования к результатам освоения программы**

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

#### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответсвии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом и ориентированием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- понимание роли и значения туризма и ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спорта

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

**Комплекс организационно-педагогических условий:  
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-го года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	15	14.00-16.00	Теория	2	Вводный инструктаж. История развития спортивного ориентирования.	СДиЮТиЭ	Собеседование Устный опрос
2		16	14.00-16.00	Комплексное	2	Правила поведения на занятиях спортивным ориентированием. Общая физическая подготовка	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос
3		19	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
4		22	14.00-16.00	Комплексное	2	Гигиена спортсмена. Топография, условные знаки. Техническая подготовка. Общая физическая подготовка. Работа с картой.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Работа с карточками
5		23	14.00-16.00	Тренировка	2	Топография, условные знаки. Общая физическая подготовка. Работа с картой.	СДиЮТиЭ	Работа с карточками
6		26	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
7		29	14.00-16.00	Тренировка	2	Условные знаки спортивных карт. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тестирование
8		30	14.00-16.00	Контрольные нормативы	2	Контрольные нормативы по физической подготовке	СДиЮТиЭ Парк	Сдача контрольных нормативов
9	Октябрь	3	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
10		6	14.00-16.00	Комплексное	2	Питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Тактическая подготовка. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос
11		7	14.00-16.00	Комплексное	2	Основные положения правил соревнований. Условные знаки. Тактическая подготовка. Работа с компасом.	СДиЮТиЭ Парк	Работа с карточками
12		10	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
13		13	14.00-16.00	Тренировка	2	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Строение и функции организма. Работа с компасом.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
14		14	14.00-16.00	Комплексное	2	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка
15		17	10.00-12.00	Комплексное	2	Одежда и снаряжение ориентировщика. Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Опрос Рисунок
16		20	14.00-16.00	Комплексное	2	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка

17		21	14.00-16.00	Комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка.	СдиЮТиЭ Парк	Тренировка
18		24	10.00-12.00	Соревнование	2	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.	Лес	Результат
19		27	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Топография. Должности. ОФП.	СдиЮТиЭ Парк	Работа с карточками Тренировка
20		28	14.00-16.00	Комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка. Основы туристской подготовки. Топография. Должности. ОФП.	СдиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
21		31	10.00-12.00	Сборы	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
22	Ноябрь	3	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Виды туризма. ОФП.	СдиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
23		4	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Виды туризма.ОФП.	СдиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
24		7	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
25		10	14.00-16.00	Комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка. Основы туристской подготовки. Виды костров.	СдиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
26		11	14.00-16.00	Комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка. Основы туристской подготовки. Виды костров.	СдиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
27		14	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
28		17	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Виды туризма.	СдиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
29		18	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Виды туризма.	СдиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
30		21	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
31		24	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Виды снаряжения.	СдиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
32		25	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Виды снаряжения.	СдиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
33		28	10.00-12.00	Комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка. Условные знаки карт.	Парк	Тренировка Работа с карточками
34	Декабрь	1	14.00-16.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	СдиЮТиЭ Парк	Практическая работа
35		2	14.00-16.00	Комплексное	2	Общая и специальная физическая подготовка.	СдиЮТиЭ Парк	Тренировка
36		5	10.00-12.00	Комплексное	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа

37		8	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Виды узлов.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
38		9	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Виды узлов.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
39		12	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
40		15	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Страховка и самостраховка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
41		16	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Страховка и самостраховка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
42		19	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
43		22	14.00-16.00	Комплексное	2	Основные положения правил соревнований по туризму. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
44		23	14.00-16.00	Комплексное	2	Основные положения правил соревнований по туризму. ОФП.	СДиЮТиЭ Спортзал	Тестирование
45		26	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
46		29	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Этапы прохождения.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
47		30	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Этапы прохождения	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
48	Январь	2	10.00-12.00	Соревнование	2	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.	Лес	Результат
49		5	14.00-16.00	Комплексное	2	Тактическая подготовка. Анализ соревнований.	СДиЮТиЭ Парк	Дневник. Устный опрос
50		6	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Техника хода
51		9	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
52		12	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
53		13	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Лес	Дистанция
54		16	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
55		19	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений

56		20	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка..	СДиЮТиЭ Лес	Дистанция
57		23	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
58		26	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
59		27	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	Лес	Дистанция
60		30	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
61	Февраль	2	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Техника хода
62		3	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
63		6	10.00-12.00	Индивидуаль на работа	2	Основы проектной и исследовательской деятельности.	СДиЮТиЭ	Проект
64		9	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Скоростная тренировка
65		10	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
66		13	10.00-12.00	Индивидуаль ная работа	2	Основы проектной и исследовательской деятельности.	СДиЮТиЭ	Проект
67		16	14.00-16.00	Комплексное	2	Контрольные нормативы по физической подготовке	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Сдача контрольных нормативов
68		17	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	Лес	Дистанция
69		20	10.00-12.00	Индивидуаль ная работа	2	Основы проектной и исследовательской деятельности.	СДиЮТиЭ	Скоростная тренировка
70		23	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
71		24	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Лес	Дистанция

72		27	10.00-12.00	Индивидуальная работа	2	Основы проектной и исследовательской деятельности.	СДиЮТиЭ	Проект
73	Март	2	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Техника хода
74		3	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
75		6	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
76		9	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	Лес	Дистанция
77		10	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
78		13	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
79		16	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Скоростная тренировка
80		17	14.00-16.00	Комплексное	2	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Техника хода
81		20	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
82		23	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Топография. Должности. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Работа с карточками Устный опрос
83		24	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Топография. Должности.	СДиЮТиЭ Парк	Работа с карточками Устный опрос
84		27	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
85		30	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Топография. Должности. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Работа с карточками Устный опрос
86		31	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Топография. Должности.	СДиЮТиЭ Парк	Беседа
87	Апрель	3	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
88		6	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Топография. Должности. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Тестирование
89		7	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Этапы прохождения. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос тренировка
90		10	10.00-12.00	ПВД	2	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа

91		13	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Этапы прохождения. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос тренировка
92		14	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Этапы прохождения. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Тестирование
93		17	10.00-12.00	Соревнование	2	Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму.	Лес	Результат
94		20	14.00-16.00	Комплексное	2	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Работа с картой.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка Практическая работа
95		21	14.00-16.00	Комплексное	2	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Работа с картой.	СДиЮТиЭ Парк	Тестирование
96		24	10.00-12.00	Комплексное	2	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Работа с картой.	Лес	Тренировка Практическая работа
97		27	14.00-16.00	Комплексное	2	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Работа с картой.	СДиЮТиЭ Лес	Тренировка Практическая работа
98		28	14.00-16.00	Комплексное	2	Тактическая и техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Лес	Беседа
99	Май	1	10.00-12.00	Соревнование	2	Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.	Лес	Результат
100		4	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Этапы прохождения. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка Практическая работа
101		5	14.00-16.00	Комплексное	2	Основы туристской подготовки. Этапы прохождения. ОФП. Итоговый тест.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка Практическая работа Тест
102		8	10.00-12.00	Соревнование	2	Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму. Тактическая подготовка. Анализ соревнований.	Лес	Результат
103		11	14.00-16.00	Соревнование	2	Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.	СДиЮТиЭ	Результат
104		12	14.00-16.00	Соревнование	2	Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.	СДиЮТиЭ	Результат
105		15	10.00-12.00	Комплексное	2	Тактическая подготовка. Анализ соревнований. Контрольные нормативы по физической подготовке.	СДиЮТиЭ Парк	Сдача контрольных нормативов
106		18	14.00-16.00	Комплексное	2	Технико-тактическая подготовка (тесты) ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Итоговый тест
107		19	14.00-16.00	Комплексное	2	Туристская подготовка (тест). ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Итоговый тест
108		22	10.00-12.00	Комплексное	2	Итоговое занятие по результатам.	СДиЮТиЭ	Опрос

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения**  
**(6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обзор развития ориентирования в России, области.	1	1	-	Реферат
2	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Памятка
3	Топографическая подготовка.	3	1	2	Тестирование
4	Психологическая и морально-волевая подготовка.	5	2	3	Тренировки Соревнования
5	Техническая подготовка.	19	3	16	Соревнования
6	Тактическая подготовка.	6	2	4	Соревнования
7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	17	2	15	Тестирование Соревнования
8	Основы туристской подготовки. Соревнования по спортивному туризму. Походы выходного дня. Учебно-тренировочные сборы.	46	1	45	Соревнования Походы Спортивные сборы
9	Общефизическая подготовка (ОФП)	54	10	44	Контрольные нормативы
10	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	10	32	Контрольные нормативы
11	Основы проектной и исследовательской деятельности.	20	12	8	Исследовательский проект
12	Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	Контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ 2-го года обучения**

**1. Обзор развития спортивного ориентирования в России, в Челябинской области (1 час)**

**Теоретическая часть.** Характеристика современного состояния спортивного ориентирования в России и Челябинской области. Ведущие спортсмены. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

**Ключевые слова:** Федерация, лидеры.

**2. Техника безопасности на занятиях (1 час)**

**Теоретическая часть.** Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Соблюдение дисциплины и правил поведения на тренировках и соревнованиях, местах проживания во время соревнований и УТС. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

**Ключевые слова:** травма, первая помощь, безопасность.

**3. Топографическая подготовка (3 часа)**

**Теоретическая часть.** Топография, условные знаки. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Изучение сторон света. Спортивный компас.

**Практическая часть.** Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.). Ориентирование карты по компасу.

**Ключевые слова:** спортивная карта, азимут, масштаб, топография, схема, рельеф.

**4. Психологическая и морально-волевая подготовка (5 часов)**

**Теоретическая часть.** Подготовка к соревнованиям. Предстартовая разминка и психологический настрой перед стартами (тренировочными и соревновательными). Дыхательные упражнения. Психологический стресс, регулирование стресса. Психологическая готовность к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практическая часть.** Отработка теоретических навыков на соревнованиях.

Ключевые слова: стресс, психология.

## 5. Техническая подготовка (19 часов)

Теоретическая часть. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Практическая часть. 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, используя толщину пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Ключевые слова: большой палец, дополнительная привязка, задняя, последняя.

## 6. Тактическая подготовка (6 часов)

Теоретическая часть. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

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

Ключевые слова: упреждение, азимут.

## 7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (17 часов)

Теоретическая часть. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Календарный план соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях. Отработка технических и тактических навыков.

Ключевые слова: заданное направление, маркированная трасса, эстафета.

## 8. Основы туристской подготовки. Соревнования по спортивному туризму. Походы выходного дня. Учебно-тренировочные сборы (46 часов)

Теоретическая часть. 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. Прохождение этапов по спортивному туризму. Работа с веревками. Самостраховка.

Практическая часть. Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения). Отработка навыков на тренировках, соревнованиях.

Ключевые слова: должностные обязанности, самостраховка.

## 9. Общая физическая подготовка (ОФП) (54 часа)

Практическая часть. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

Ключевые слова: ОФП, связки, мышцы.

## 10. Специальная физическая подготовка (СФП) (42 часа)

Практическая часть. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Ключевые слова: СФП, выносливость, фартлек.

## 11. Основы проектной и исследовательской деятельности (20 часов)

Теоретическая часть. Работа над проектом, выдвижение гипотезы, проблемы исследования, знакомство с новыми достопримечательностями родного края.

Практическая часть. Участие в конференциях.

Ключевые слова: проект, исследование, анализ, конференция.

## 12. Выполнение контрольных нормативов (2 часа)

Практическая часть. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

### Планируемые результаты 2-го года обучения

№	Тема	Учащиеся должны <u>знать</u>	Учащиеся должны <u>уметь</u>	Форма отслеживания результатов
1.	Обзор развития спортивного ориентирования в России, Челябинской области.	- достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях; - перспективы развития ориентирования в стране, области, городе.	- давать характеристику современного состояния ориентирования.	Тест
2.	Техника безопасности на занятиях	- правила поведения на тренировках и соревнованиях, местах проживания во время соревнований и УТС.	- выходить из леса при потере ориентировки. - оказывать первую медицинскую помощь.	Тренировка, соревнование.
3.	Топографическая подготовка	- основы топографии; - способы изображения земной поверхности; - понятие «топографическая карта»; - понятие «масштаб»; - основные типы топографических знаков; - понятие «горизонталь»; - понятие «крутизна склона».	- читать масштабы карт; - читать и расшифровывать основные топографические знаки; - определять крутизну и высоту склона; - осуществлять простую глазомерную съемку участка местности.	Зачет
4.	Психологическая и морально-волевая подготовка.	- особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером; - методы и средства развития волевых качеств; - понятие утомления; влияние утомления на качество ориентирования.	- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе; - выполнять комплекс самоподготовки к старту; - выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.	Соревнования

5.	Техническая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;</li> <li>- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;</li> <li>- характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления;</li> <li>- характеристику бега при передвижении по различной местности, по разному грунту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);</li> <li>- определять и контролировать направление с помощью карты;</li> <li>- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;</li> <li>- уметь читать карту с одновременным слежением за местностью;</li> <li>- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;</li> <li>- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);</li> </ul>	Тренировки, соревнования
6.	Тактическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;</li> <li>- влияние скорости бега на качество ориентирования;</li> <li>- характеристику действий при прохождении дистанции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;</li> <li>- параметры дистанции - для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;</li> <li>- параметры района соревнований (для того чтобы избежать движения по запретным районам);</li> <li>- опасные места - для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;</li> </ul>	Тренировки, соревнования

			- стартовые данные соперников (для правильной организации тактической борьбы).	
7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	- общие положения правил по спортивному ориентированию;  - права и обязанности участников соревнований.  - виды соревнований;  - способы проведения соревнований;  - критерии допуска к соревнованиям.	- соблюдать права и обязанности участников соревнований;	Зачетное занятие, соревнование.
8.	Основы туристской подготовки. Соревнования по спортивному туризму. Походы выходного дня. УТС.	- правила хранения продуктов в полевых условиях;  - правила укладки рюкзака и упаковка продуктов; - принципы составления меню для походов и соревнований. - прохождение этапов; - понятие «штрафное время».	- составлять меню, график дежурств;  - укладывать рюкзак;  - готовить пищу в полевых условиях;  - организовывать и проводить бивачные работы: установку палаток, оборудование костра, кухни, мест для умывания и забора воды, заготовку и хранение дров;  - убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде;  - проходить этапы без ошибок;  - передвигаться в составе группы.	Походы, соревнования, УТС.

9.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику лыжных ходов;</li> <li>- подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;</li> <li>- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы;</li> <li>- владеть приемами техники бега;</li> </ul>	Игры, контрольные нормативы.
10.	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение специальной физической подготовки для роста- мастерства;</li> <li>- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;</li> <li>- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;</li> <li>- Выполнять специально-беговые упражнения;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам).</li> </ul>	Контрольные нормативы
11.	Основы проектной и исследовательской деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритм проведения исследования;</li> <li>- природные объекты родного края.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- писать исследовательские проекты;</li> <li>- выдвигать гипотезу, и выявлять проблему;</li> <li>- четко формулировать мысли;</li> <li>- публично защитить свою работу.</li> </ul>	Конференции, конкурсы.
12.	Выполнение контрольных нормативов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в короткое время и большим количеством раз.</li> </ul>	Соревнования, нормативы.

## **Требования к результатам освоения программы**

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных

занятий туризмом и ориентированием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- понимание роли и значения туризма и ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спорта

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения**  
**(9 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обзор развития ориентирования.	1	1	-	Беседа
2	Психологическая и морально-волевая подготовка.	21	7	14	Соревнования
3	Анализ тренировок и соревнований.	19	7	12	Дневник спортсмена
4	Техническая подготовка.	57	1	56	Соревнования
5	Тактическая подготовка.	42	6	36	Соревнования
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	34	4	30	Тестирование Соревнования
7	Основы туристской подготовки. Соревнования по спортивному туризму. Походы выходного дня. Учебно-тренировочные сборы.	23	6	17	Соревнования Походы Спортивные сборы
8	Общефизическая подготовка.	45	-	45	Контрольные нормативы
9	Специальная физическая подготовка.	44	-	44	Контрольные нормативы
10	Основы проектной и исследовательской деятельности.	36	26	10	Исследовательский проект
11	Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	Контрольные нормативы
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>58</b>	<b>266</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ 3-го года обучения**

### **1. Обзор развития ориентирования (1 час)**

Теоретическая часть. Перспективы развития ориентирования.

Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Ведущие спортсмены-ориентировщики России, Челябинской области.

Ключевые слова: спортивное ориентирование.

### **2. Психологическая и морально-волевая подготовка (21 час)**

Теоретическая часть. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность.

Практическая часть. Отработка навыков в стрессовой ситуации на соревнованиях.

Ключевые слова: психология, стресс, самоуверенность.

### **3. Анализ тренировок и соревнований (19 часов)**

Теоретическая часть. Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

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

Ключевые слова: анализ, дневник.

### **4. Техническая подготовка (57 часов)**

Теоретическая часть. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности, специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практическая часть. Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время

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

Ключевые слова: направление, глазомерная съемка.

## 5. Тактическая подготовка (42 часа)

Теоретическая часть. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафеты, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практическая часть. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам удлинение ориентиров).

Ключевые слова: упреждение, бег в мешок.

## 6. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (34 часа)

Теоретическая часть. Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер» капитан команды. Разрядные требования.

Практическая часть. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства города, области, соревнования среди обучающихся СДиЮТиЭ, школ, клубов).

Ключевые слова: техническая информация.

## 7. Основы туристской подготовки. Соревнования по спортивному туризму. Походы выходного дня. Учебно-тренировочные сборы (23 часа)

Теоретическая часть. Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

Практическая часть. Организации страховки. Организация командной страховки.

Ключевые слова: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

## 8. Общая физическая подготовка (ОФП) (45 часов)

Практическая часть. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

Ключевые слова: препятствия.

## 9. Специальная физическая подготовка (СФП) (44 часа)

Практическая часть. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Ключевые слова: фартлек.

## 10. Основы проектной и исследовательской деятельности (36 часов)

Теоретическая часть. Алгоритм проведения исследования. Исследование природных объектов родного края. Участие в конференциях.

Ключевые слова: проект, исследование, анализ, конференция.

## 11. Выполнение контрольных нормативов (2 часа). Практическая часть. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

## Планируемые результаты 3-го года обучения

№	Тема	Учащиеся должны <u>знать</u>	Учащиеся должны <u>уметь</u>	Форма отслеживания результатов
1.	Обзор развития спортивного ориентирования в России, Челябинской области.	- достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях; - перспективы развития ориентирования в стране, области, городе.	- давать характеристику современного состояния ориентирования.	Тест
2.	Психологическая и морально-волевая подготовка.	- особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером; - методы и средства развития волевых качеств;  - понятие утомления; влияние утомления на качество ориентирования.	- регулировать стресс; - развивать самоуверенность; - тренировать мыслительное воображение; - развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие.	Тест, соревнования
3.	Анализ тренировок и соревнований.	- методы ведения дневника тренировок и соревнований; - методы анализа результатов тренировок и соревнований; - методы записи и анализа; - методы самоконтроля физического состояния и здоровья.	- выполнять разбор путей прохождения дистанции; - вести дневник спортсмена-ориентировщика; - вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок; - производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.	Зачет
4.	Техническая подготовка.	- понятие «высота сечения»; - разновидности рельефа и его изображение на картах;	- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью; - выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления; - измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время	Тренировки, соревнования

			<p>подъемов и спусков, по склонам различной крутизны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;</li> </ul>	
5.	Тактическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;</li> <li>- влияние скорости бега на качество ориентирования;</li> <li>- характеристику действий при прохождении дистанции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;</li> <li>- параметры дистанции - для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;</li> <li>- параметры района соревнований (для того чтобы избежать движения по запретным районам);</li> <li>- опасные места - для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;</li> <li>- стартовые данные соперников (для правильной организации тактической борьбы).</li> </ul>	Тренировки, соревнования
6.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения правил соревнований;</li> <li>- правила организации и проведения соревнований;</li> <li>- разрядные требования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать права и обязанности участников соревнований;</li> </ul>	Зачетное занятие, соревнование .
7.	Основы туристской подготовки. Соревнования по спортивному туризму. Походы выходного дня. УТС.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды спортивных соревнований по туризму;</li> <li>- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;</li> <li>- способы преодоления препятствий;</li> <li>- систему штрафов для каждого этапа;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маркировать веревку для транспортировки;</li> <li>-правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;</li> <li>- блокировать страховочную систему;</li> <li>- пользоваться усами самостраховки;</li> </ul>	Соревнования по спортивному туризму, поход, УТС.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия: страховка и самостраховка;</li> <li>- способы крепления веревки на опоре;</li> <li>- маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;</li> <li>- правила поведения и технику безопасности;</li> <li>- контрольные сроки проведения путешествия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться карабинами;</li> <li>- организовывать командную страховку;</li> <li>- передвигаться в составе группы.</li> </ul>	
8.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специфические особенности кроссового бега;</li> <li>- технику лыжных ходов;</li> <li>- подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;</li> <li>- упражнения, направленные на развитие физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы;</li> <li>- владеть приемами техники бега;</li> </ul>	Игры, контрольные нормативы.
9.	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение специальной физической подготовки для роста- мастерства;</li> <li>- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;</li> <li>- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;</li> <li>- выполнять специально-беговые упражнения.</li> </ul>	Контрольные нормативы
10.	Основы проектной и исследовательской деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритм проведения исследования;</li> <li>- природные объекты родного края.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- писать исследовательские проекты;</li> <li>- выдвигать гипотезу, и выявлять проблему;</li> <li>- четко формулировать мысли;</li> <li>- публично защитить свою работу.</li> </ul>	Конференции муниципального и областного уровня.
11.	Выполнение контрольных нормативов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в короткое время и большим количеством раз.</li> </ul>	Соревнования, нормативы.

## **Требования к результатам освоения программы**

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных

занятий туризмом и ориентированием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- понимание роли и значения туризма и ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спорта

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

**Комплекс организационно-педагогических условий:**  
**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3-го года обучения**

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	16	14.00-17.00	Теория	3	Вводный инструктаж. Обзор развития спортивного ориентирования.	СДиЮТиЭ	Собеседование Устный опрос
2		18	14.00-17.00	Комплексное	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос
3		21	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
4		23	14.00-17.00	Комплексное	3	Общая физическая подготовка, работа с картой. Техническая подготовка	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Работа с карточками
5		25	14.00-17.00	Тренировка	3	Повтор условных знаков. Общая физическая подготовка. Работа с картой.	СДиЮТиЭ	Работа с карточками
6		28	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
7		30	14.00-17.00	Тренировка	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тестирование
8	Октябрь	2	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
9		5	14.00-17.00	Комплексное	3	Самоконтроль спортсмена. Тактическая подготовка. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос
10		7	14.00-17.00	Комплексное	3	Основные положения правил соревнований. Тактическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Работа с карточками
11		9	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
12		12	14.00-17.00	Тренировка	3	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Психологическая и морально-волевая подготовка	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
13		14	14.00-17.00	Комплексное	3	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка
14		16	10.00-13.00	Комплексное	3	Техническая подготовка. Общая и специальная	СДиЮТиЭ	Опрос

					физическая подготовка. Психологическая и морально-волевая подготовка	Парк	Рисунок	
15		19	14.00-17.00	Комплексное	3	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка
16		21	14.00-17.00	Комплексное	3	Общая и специальная физическая подготовка. Психологическая и морально-волевая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка
17		23	10.00-13.00	Соревнование	3	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.	Лес	Результат
18		26	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Работа с карточками Тренировка
19		28	14.00-17.00	Комплексное	3	Общая и специальная физическая подготовка. Основы туристской подготовки. Топография. Должности. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
20		30	10.00-13.00	Сборы	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
21	Ноябрь	2	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
22		4	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. ОФП.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
23		6	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
24		9	14.00-17.00	Комплексное	3	Общая и специальная физическая подготовка. Основы туристской подготовки.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
25		11	14.00-17.00	Комплексное	3	Общая и специальная физическая подготовка. Основы туристской подготовки.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
26		13	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
27		16	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
28		18	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
29		20	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
30		23	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
31		25	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка

32		27	10.00-13.00	Комплексное	3	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка Работа с карточками
33		30	14.00-17.00	Комплексное	3	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка
34	Декабрь	2	14.00-17.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	СДиЮТиЭ Парк	Практическая работа
35		4	14.00-17.00	Комплексное	3	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка
36		7	10.00-13.00	Комплексное	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
37		9	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
38		11	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
39		14	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
40		16	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
41		18	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
42		21	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
43		23	14.00-16.00	Комплексное	3	Основные положения правил соревнований по туризму. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
44		25	14.00-17.00	Комплексное	3	Основные положения правил соревнований по туризму. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Спортзал	Тестирование
45		28	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
46		30	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос Тренировка
47	Январь	1	10.00-13.00	Соревнование	3	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.	Лес	Результат
48		4	14.00-17.00	Комплексное	3	Тактическая подготовка. Анализ соревнований.	СДиЮТиЭ	Дневник.

							Парк	Устный опрос
49	Февраль	6	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Техника хода
50		8	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
51		11	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
52		13	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Лес	Дистанция
53		15	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
54		18	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
55		20	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка..	СДиЮТиЭ Лес	Дистанция
56		22	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
57		25	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
58		27	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	Лес	Дистанция
59		29	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
60		1	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Техника хода
61		3	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
62		5	10.00-13.00	Индивидуальная работа	3	Основы проектной и исследовательской деятельности.	СДиЮТиЭ	Проект
63		8	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Скоростная тренировка
64		10	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ	Выполнение

							Пруд возле шк.№3	упражнений
65		12	10.00-13.00	Индивидуальная работа	3	Основы проектной и исследовательской деятельности.	СДиЮТиЭ	Проект
66		15	14.00-16.00	Комплексное	3	Контрольные нормативы по физической подготовке	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Сдача контрольных нормативов
67		17	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	Лес	Дистанция
68		19	10.00-13.00	Индивидуальная работа	3	Основы проектной и исследовательской деятельности.	СДиЮТиЭ	Скоростная тренировка
69		22	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
70		24	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Лес	Дистанция
71		26	10.00-13.00	Индивидуальная работа	3	Основы проектной и исследовательской деятельности.	СДиЮТиЭ	Проект
72	Март	1	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Техника хода
73		3	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
74		5	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
75		8	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	Лес	Дистанция
76		10	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Выполнение упражнений
77		12	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
78		15	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Скоростная тренировка
79		17	14.00-17.00	Комплексное	3	Лыжная подготовка. Техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Пруд возле шк.№3	Техника хода

80		19	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
81		22	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Работа с карточками Устный опрос
82		24	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Работа с карточками Устный опрос
83		26	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
84		29	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Работа с карточками Устный опрос
85		31	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Беседа
86	Апрель	2	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
87		5	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тестирование
88		7	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос тренировка
89		9	10.00-13.00	ПВД	3	Поход выходного дня.	Лес	Практическая работа
90		12	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Устный опрос тренировка
91		14	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тестирование
92		16	10.00-13.00	Соревнование	3	Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму.	Лес	Результат
93		19	14.00-17.00	Комплексное	3	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Работа с картой.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка Практическая работа
94		21	14.00-17.00	Комплексное	3	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Работа с картой.	СДиЮТиЭ Парк	Тестирование
95		23	10.00-13.00	Комплексное	3	Техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Работа с картой.	Лес	Тренировка Практическая работа
96		26	14.00-17.00	Комплексное	3	Техническая подготовка. Общая и специальная	СДиЮТиЭ	Тренировка

						физическая подготовка. Работа с картой.	Лес	Практическая работа
97		28	14.00-17.00	Комплексное	3	Тактическая и техническая подготовка.	СДиЮТиЭ Лес	Беседа
98	Май	3	10.00-13.00	Соревнование	3	Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.	Лес	Результат
99		5	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка Практическая работа
100		7	14.00-17.00	Комплексное	3	Основы туристской подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Итоговый тест.	СДиЮТиЭ Парк	Тренировка Практическая работа Тест
101		10	10.00-13.00	Соревнование	3	Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму. Тактическая подготовка. Анализ соревнований.	Лес	Результат
102		12	14.00-17.00	Соревнование	3	Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.	СДиЮТиЭ	Результат
103		14	14.00-17.00	Соревнование	3	Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.	СДиЮТиЭ	Результат
104		17	10.00-13.00	Комплексное	3	Тактическая подготовка. Анализ соревнований. Контрольные нормативы по физической подготовке.	СДиЮТиЭ Парк	Сдача контрольных нормативов
105		19	14.00-17.00	Комплексное	3	Технико-тактическая подготовка (тесты). Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Итоговый тест
106		21	14.00-17.00	Комплексное	3	Туристская подготовка (тест). Общая и специальная физическая подготовка.	СДиЮТиЭ Парк	Итоговый тест
107		24	10.00-13.00	Комплексное	3	Итоговое занятие по результатам.	СДиЮТиЭ	Опрос
108		26	14.00-17.00	Комплексное	3	Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.	СДиЮТиЭ	Результат

## **Условия реализации программы:**

### **Материально-техническое обеспечение**

(перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во единиц</b>
1	Палатки туристские	Компл.
2	Каски	Компл.
3	Спальные мешки	Компл.
4	Рюкзаки	Компл.
5	Коврики полиуретановые	Компл.
6	Тенты	Компл.
7	Веревка основная (40 м)	2 шт.
8	Веревка основная (30 м)	1 шт.
9	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
10	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
11	Система страховочная	Компл.
12	Карабин туристский	Компл.
13	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
14	Курвиметр	2 шт.
15	Навигатор	1 шт.
16	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18	Секундомер электронный	Компл.
19	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
20	Ремонтная аптечка	Компл.
21	Пила двуручная в чехле	1 шт.
22	Топор в чехле	2 шт.
23	Плитка газовая с запасными баллонами	1 шт.
24	Тросик костровой	1 шт.
25	Рукавицы костровые (брзентовые)	Компл.
26	Тент хозяйственный	1 шт.
27	Клеенка кухонная	2 шт.
28	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
29	Котлы туристские	2 компл.
30	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
31	Лопата саперная в чехле	1 шт.
32	Фонарь	4 шт.
33	Слайд, видеопроектор	1 шт.
34	Экран демонстрационный	1 шт.
35	Термометр наружный	2 шт.

36	Фотоаппарат	1 шт.
37	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
38	Карты топографические учебные	Компл.
39	Учебные плакаты по видам туризма	Компл.
40	Спортивные карты	Компл.
41	Планы местности, план города, карты своей местности	Компл.
42	Баннеры старта и финиша	2 шт
43	Маркировочная лента	Компл.
44	Компостеры	Компл.
45	Цифровые носители с учебными материалами	Компл.
46	Лыжи беговые	Компл.
47	Лыжи туристские	Компл.
48	Бахилы	Компл.

### **Информационное обеспечение:**

- видео и интернет-источники;
- сбор и анализ информации о деятельности;
- информирование общественности о результатах работы (сайт СДиЮТиЭ (ЮТ) «Странник»);
- взаимодействие со средствами массовой информации (газета «Кыштымский рабочий»)

### **Формы аттестации и контроля**

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающегося  Определение уровня физической подготовленности обучающегося	Беседа  Контрольные нормативы (комплекс упражнений)
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала  Определение подготовленности к	Контрольная работа  Учебно-тренировочные походы

	контрольному походу, соревнованию	Контрольные тренировки
<b>Промежуточный или рубежный контроль</b>		
По окончанию изучения раздела (в конце четверти)	Определения степени усвоения обучающимися учебного материала  Определение результатов обучения	Тестирование  Соревнование
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития обучающегося  Определение изменения уровня физической подготовленности обучающегося  Определение уровня подготовленности к контролльному походу, соревнованию	Беседа, самоанализ  Контрольные нормативы (комплекс упражнений)  Контрольный поход, соревнование

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- протокол соревнований
- грамота, диплом
- личная книжка туриста
- разрядная зачетная книжка
- диагностическая карта

### **Оценочные материалы**

На каждого обучающегося заполняется диагностическая карта. Диагностика обучающегося проходит в виде контрольных тестов по технико-тактической подготовке (Т.В. Моргунова «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию»), по туристской подготовке, а также по физической подготовке, которые выявляют уровень освоения программы (высокий, средний, низкий). Все результаты сводятся в таблицу «Оценка специальных умений и навыков обучающихся ДОП «Спортивное ориентирование».

Также диагностика обучающегося осуществляется с помощью разрядных книжек и протоколов с соревнований.

### **Методические материалы**

№	Вид дидактического материала	Тема
1	Раздаточный материал	Топография и ориентирование Личное и общественное снаряжение Обустройство бивака, виды костров Работа с веревкой Правила поведения на тренировках
2	Настольные игры	Условные обозначения Домино с условными знаками Лото на знание условных знаков Пазлы из спортивных карт Игра «Спортивное ориентирование» Игра «Квартет» Игра «Художник»
3	Тесты и диктанты	Первая доврачебная помощь Туристская подготовка Контрольные тесты по темам: «Условные знаки», «Рельеф», «Тактические действия спортсмена на дистанции». Контрольные тесты по туризму, топографические диктанты.
4	Иллюстративно-наглядный материал	Личное и общественное снаряжение Виды костров Условные знаки
5	Макеты	Рельеф
6	Презентации	Окрестности Кыштыма Виды туризма Виды снаряжения Туристские возможности родного края Прохождение этапов в спортивном туризме Виды ориентирования Экипировка и снаряжение ориентировщика

## **Список литературы**

### **Для педагогов:**

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н.Д. Васильев. - Нолгоград: ВГИФК, 1983.

Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высшей квалификации: учебное пособие / Н.Д. Васильев. - Волгоград: ВГИФК, 1984.

Верхшанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. - Смоленск: СГИФК, 1995.

Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

Воронов Ю.С, Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: учебное пособие. - Смоленск, 1998.

Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 328с.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.:Физкультура и спорт, 1990.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Константинов Ю.С., Огородников В.И. Ориентирование в России и СССР - М.: ЦДЮТиК, 2004. – 360с.

Моргунова К.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2003.

Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константина, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений. – М.: Просвещение, 1990г. – 159 с.

### **Для обучающихся:**

Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998. - с

Гитис М.С. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.

Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004. – 128с.

Лаврова С.А. Урал Кладовая земли. – М.: Белый город, 2007. – 48с.

Хейердал Т. В поисках рая; Экспедиция «Кон-тики». М.: Армада-пресс, 2001. –384с.

Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога. – Екатеринбург: «Баско», 2001. – 384с.

## **Приложения**

Приложение 1. Информационная карта программы

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

Тип программы – модифицированная

(типовая, модифицированная или адаптированная, экспериментальная, авторская)

Образовательная область – физическая антропология

(профильная или многопрофильная: естествознание, математика, искусство, словесность, социальная практика, духовная или физическая антропология)

Направленность деятельности – туристско-краеведческая

(научно-техническая, спортивно-техническая, физкультурно-спортивная, туристско-краеведческая, художественно-эстетическая, эколого-биологическая, военно-патриотическая, социально-педагогическая, культурологическая, естественнонаучная)

Способ освоения содержания программы – репродуктивный, исследовательский

(репродуктивный, эвристический, алгоритмический, исследовательский, творческий)

Уровень освоения содержания образования – общекультурный

(общекультурный, углубленный, профессионально-ориентировочный)

Уровень реализации программы – начальное, основное общее образование

(дошкольное образование, начальное, основное или среднее общее образование)

Форма реализации программы – групповая, индивидуальная

(групповая, индивидуальная)

Продолжительность реализации программы – трехгодичная

Годы корректировки программы – 2014 г., 2015г., 2018г.

**Приложение 2. Диагностическая карта обучающихся ДОП «Спортивное ориентирование»**

ФИО	Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (тесты)						Контрольные нормативы по физической подготовке					Контрольные нормативы по туристской подготовке				Итог	
	№1	№15	№22	Соревнования	СУММА	УЕНЬ	1000м (2000) (с)	60м (100) (с)	Скакалка	Отжимание (подтягивание)	СУММА	УЕНЬ	Тест	Поход	Соревнования	СУММА	УЕНЬ
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	

\*Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке: Т.В. Моргунова «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» и участие в соревнованиях.

\*\*Контрольные нормативы по физической подготовке: Контрольные нормативы по физической подготовке спортсменов

\*\*\*Контрольные нормативы по туристской подготовке: итоговый тест, походы выходного дня и участие в соревнования.

**Приложение 3. Оценка специальных умений и навыков обучающихся  
ДООП «Спортивное ориентирование»**

№ п/п	Содержание	Уровень		
		Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
1.	Технико-тактическая подготовка	1 год	28 и более	27-20
		2 год	40 и более	39-19
		3 год	50 и более	49-29
2.	Общая физическая подготовка		17 и более	16-13
3.	Туристская подготовка		25 и более	24-14

**Приложение 4. Контрольные нормативы по физической подготовке спортсменов в группах  
1 года обучения по спортивному ориентированию**

Контрольные упражнения	Категория	Этап подготовки								
		1-й год обучения								
		10–11 лет			11–12 лет			12-13 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 1000м	М	4,41	6,00	7,30	4,28	5,50	7,20	4,16	5,40	7,10
	Д	5,25	6,55	8,30	5,11	6,40	8,15	5,00	6,25	8,00
Бег 60м с высокого старта, сек*	М	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,8
	Д	10,5	11,0	11,5	10,3	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0
Скакалка	М	40	35	30	45	40	35	50	45	40
	Д	55	50	20	60	40	25	60	35	25
Отжимание	М	20	16	12	25	21	17	30	25	20
	Д	12	9	6	14	12	8	16	12	10

\*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

**Приложение 5. Контрольные нормативы по физической подготовке спортсменов в группах  
3 года обучения по спортивному ориентированию**

Контрольные упражнения	Категория	Этап подготовки								
		Года обучения 3,4,5								
		3-й год			4-й год			5-й год		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 2000м	Ю	9,40	10,00	10,40	9,00	9,40	10,40	8,30	9,00	9,40
	Д	10,00	10,40	12,00	9,30	11,00	12,00	9,00	9,30	10,40
Бег 100м, сек*	Ю	14,4	15,0	15,4	14,0	14,4	14,8	13,8	14,0	14,4
	Д	16,0	16,5	17,5	15,5	16,0	17,0	14,8	15,5	16,2
Скалка, за 30 сек	Ю	55	50	45	60	55	50	70	60	65
	Д	65	60	55	70	65	60	70	65	60
Прыжок в длину с места, см	Ю	175	165	160	170	160	155	160	155	150
	Д	160	155	150	165	160	155	170	165	160
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Ю	10	8	7	12	10	8	13	11	9
Отжимание	Д	14	13	12	15	14	13	16	15	14

\*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

Приложение 6. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке спортсменов  
в группах 1 года обучения по спортивному ориентированию

Контрольные упражнения	Категория	Этап подготовки		
		1 год обучения		
		5	4	3
Тест №1* «Условные знаки спортивных карт», баллы	все категории	15 и более	14-9	8-3
Тест №15* «Ориентирование карты», баллы	все категории	9 и более	8-5	4-1
Тест №22* «Масштаб карты», баллы	все категории	5 и более	4-3	2-1
Участие в соревнованиях (в своей возрастной группе), кол-во стартов	все категории	3 и более	2	1

\*Т.В. Моргунова «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: 2008.»

Приложение 7. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке спортсменов  
в группах 3 года обучения по спортивному ориентированию

Контрольные упражнения	Категория	Этап подготовки		
		3 год обучения		
		5	4	3
Тест №5* «Условные знаки спортивных карт», баллы	все категории	18 и более	17-13	12-6
Тест №10* «Характеристика контрольного пункта», баллы	все категории	8 и более	7-5	4-2
Тест №19* «Азимутальный ход», баллы	все категории	6 и более	5-3	2-1
Тест №23* «Масштаб карты», баллы	все категории	8 и более	7-5	4-2
Тест №25* «Рельеф», баллы	все категории	8 и более	7-5	4-2
Участие в соревнованиях (в своей возрастной группе), кол-во стартов	все категории	3 и более	7-5	4-1

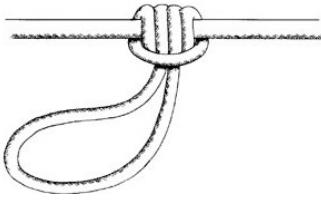
\*Т.В. Моргунова «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: 2008.

Приложение 8. Контрольный тест по туристской подготовке

**КиМ по спортивному туризму (соревнования)**

Ф.И.\_\_\_\_\_

1. Сколько классов дистанций вы знаете? \_\_\_\_\_
2. Какой диаметр имеет основная веревка? \_\_\_\_\_
3. Нижняя система, состоящая из соединения между собой пояса и ножных обхватов, называется\_\_\_\_\_
4. Вспомогательная веревка круглого сечения с защитной оплеткой, применяемая для вязки узлов, имеет меньший диаметр, чем основная веревка \_\_\_\_\_
5. Напишите названия узлов под картинками:  
\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_



6. Элемент скалолазного снаряжения, которое спортсмен надевает на себя, состоит из двух частей, называется  
\_\_\_\_\_

7. Как называется этот этап?



\_\_\_\_\_

8. Сколько узлов вы должны завязать на этапе «узлы»? \_\_\_\_\_

9. В соревнованиях по спортивному туризму дистанция состоит из \_\_\_\_\_

10. Она применяется для организации этапов соревнований, является основной, \_\_\_\_\_

11. Верхняя система (грудная обвязка), состоящая из широкого пояса, охватывающего грудную клетку спортсмена, называется \_\_\_\_\_

12. Этап дистанции, в котором нужно вцепиться карабином в узел и перепрыгнуть с одного берега на другой, называется  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Научное название узла «заячий уши»? \_\_\_\_\_

14. Веревка для соединения верхней и нижней обвязок \_\_\_\_\_

15. Снаряжение, похожее на цифру, используемое для спусков \_\_\_\_\_

16. Небольшой отрезок веревки, надежный мост безопасности между вами и основной веревкой \_\_\_\_\_

17. После связывания блокировки, вам необходимо завязать \_\_\_\_\_ узел.

18. Стоя ногами на веревке, держась руками за веревку, ус самостраховки прицепляем к верхней веревке, и проходим этап \_\_\_\_\_

19. Металлическое снаряжение, состоящее из кулачка и шипов, и применяемое для подъемов, называется \_\_\_\_\_

20. Снаряжение, имеющее форму карабина с колёсиками \_\_\_\_\_

21. Несколько лет назад, вместо «восьмерки» использовалось это \_\_\_\_\_ устройство, как оно называется?



22. Место, где можно находиться на этапе, не получив штрафа \_\_\_\_\_

23. Время, за которое необходимо пройти этап, называется \_\_\_\_\_

24. Сокращенное название маркированной ленты, используемое для отметки опасной зоны \_\_\_\_\_

25. Зона, в которой запрещено находиться, сокращенно называется \_\_\_\_\_

26. На этапе «переправа по жердям», жерди укладываются на \_\_\_\_\_

27. Овальное металлическое полукольцо, используемое для самостраховки \_\_\_\_\_

28. Этап дистанции, для которого необходимо иметь 2 уса самостраховки \_\_\_\_\_

29. С помощью этого элемента одежды проходится этап «спуск» \_\_\_\_\_

30. 1 балл штрафа равен \_\_\_\_\_ секундам на короткой дистанции.



## Экспертиза

общеобразовательной программы «Спортивное ориентирование и туризм»  
педагога дополнительного образования МОУ ДО СДЮТЭ (ЮТ) «Странник»  
Халиковой Ю.Д. (трехгодичная)

№	Элементы программы	Основная характеристика
1	Титульный лист	Все данные, соответственно требованиям, отражены
2	Актуальность программы	Программа актуальна: пропагандирует спортивное ориентирование, здоровый образ жизни; способствует умственному и физическому развитию, укрепляет здоровье детей.
3	Новизна идей, подходов, концепций	Программа ориентирована не только на развитие физических возможностей, но и на совершенствование умственных способностей обучающихся через проектно-исследовательскую деятельность.
4	Цели и задачи: адекватность, ориентация на саморазвитие, самоориентацию личности	Цели и задачи обучения и воспитания сформулированы чётко, конкретно, соответствуют возрасту воспитанников и направленности программы. Ориентированы на саморазвитие и самоориентацию личности.
5	Формы и методы обучения: многообразие форм, соответствие возрастным особенностям, соответствие содержанию программы, ориентация на самореализацию и самоопределение	Формы и методы обучения многообразны, соответствуют возрасту и содержанию программы. Ориентированы на формирование физических навыков и умственных способностей обучающихся, их самоопределение.
6	Учебно-тематический план: соотношение теоретических и практических занятий, вариативность	Программа трехгодичная, рассчитана на 216 и 324 часов. Предусмотрены часы теории и практики. В практической части отражены различные формы обучения
7	Основное содержание программы: раскрытие тем с указанием	Содержание программы раскрыто полно по каждому году обучения с указанием теоретической и практической части, ключевых

	основных вопросов, понятий, практических заданий	понятий.
8	Прогнозируемые результаты и критерии их оценки: реальность результатов, адекватность подбора диагностических методик	Прогнозируемый результат отражен в Пояснительной записке программы и в таблице «Механизм отслеживания результатов» по каждому году обучения.
9	Учебно-методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение программы	Материально-техническая база укомплектована, педагог владеет всем необходимым инвентарем. Учебно-методический и дидактический материал прописан отдельно в виде таблицы.
10	Литература: список изданий для педагога, учащихся	Список литературы для педагога включает 17 изданий, для обучающихся – 6.

Заместитель директора

МОУ ДО СДЮТЭ (ЮТ) «Странник»:

Л.А.Беломестных