

Департамент образования Белгородской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол № 01



Утверждаю,
Директор ГАУДО «Белгородский
областной Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий»
В.А. Ченцов
«31» августа 2021 г. № 220

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Лукашова Елена Викторовна,
Неклюдова Виктория Юрьевна,
педагоги дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование» физкультурно-спортивной направленности

Авторы программы: Лукашова Елена Викторовна
Неклюдова Виктория Юрьевна

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета
от « 30 » августа 2013 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от « 28 » августа 2014 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от « 31 » августа 2016 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от « 01 » сентября 2017 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от « 31 » августа 2018 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от «30» августа 2019 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от «31» августа 2020 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от «31» августа 2021 г., протокол № 01

Председатель педагогического совета



В.А. Ченцов

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса проходят незнакомый им до старта маршрут, спланированный и отмеченный на местности контрольными пунктами. Участники выбирают свой путь и передвигаются по местности самостоятельно за максимально короткое время.

Термин ориентирование появился в 1886 году у скандинавских военных. Он обозначает передвижение с помощью карты по незнакомой местности. Ориентирование среди мирных граждан началось в 1918 году. В то время интерес к легкой атлетике падал, а ориентирование своей увлекательностью вернуло молодежь в спорт. С тех пор популярность этого вида спорта растет. В СССР ориентирование появилось в 1957 году, как вид туризма. По началу, это был спорт для взрослых. Но с начала 90-х годов стали появляться юношеские и детские старты. Сегодня крупные всероссийские старты, например, «Российский Азимут», собирают до 200000 участников ежегодно.

Данный вид спорта сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. Это один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Занятия спортивным ориентированием формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Цель программы – создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий спортивным ориентированием, формирования всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы:

- способствовать укреплению здоровья, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

- повышать уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическая подготовленность;
- повышать уровень интеллектуальных возможностей;
- способствовать созданию дружного детского коллектива;
- способствовать формированию социально-значимых качеств личности;
- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Основные принципы Программы:

- *принцип последовательности* – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

- *принцип научности* – программа основана на базе программ для спортивных школ, учебных пособий для образовательных организаций;

- *принцип доступности* – программа построена на доступном в изложении материале приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

- *непрерывности* образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Программа по уровню сложности является базовой, по направленности – физкультурно-спортивной, по типу – авторской.

Адресат программы. Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на детей 7-15 лет. Учебные группы формируются из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям. Количество обучающихся в группе составляет не более 20 человек. Состав группы может быть как одновозрастной, так и разновозрастной, разнополый и однополый.

Срок освоения – 3 года.

Объем программы – 648 часов (по 216 часов в год).

Учебный материал первого года обучения рассчитан на овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях. На развитие всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений.

На втором году обучения предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, совершенствование техники и тактики передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков.

Третий год обучения предусматривает совершенствование знаний, умений и навыков, полученных за 1-2 года обучения. Совершенствование технических и тактических приемов. Приобретение опыта судейства соревнований.

Формы и режим занятий. Форма обучения – очная. Форма организации работы с обучающимися – групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 минут). Предусмотрены перерывы не менее 10 минут после каждого часа.

Планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций: познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях. Предметные результаты так же, как и метапредметные, проявляются в развитии следующих компетенций: познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качества проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям спортивным ориентированием. Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций: познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения программы являются приобретение обучающимися способности и готовности к саморазвитию, основ гражданской идентичности, ценностно-смысловых установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальных компетенций, личностных качеств.

Ожидаемые результаты первого года обучения

<i>Раздел программы</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>
Введение	- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования	- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году
Техника безопасности	- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности - правила дорожного движения - меры личной безопасности в криминальной ситуации - аварийный азимут, ограничивающие ориентиры	- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций - уметь выходить из леса при потере ориентировки - соблюдать правила дорожного движения
История развития спортивного ориентирования	- возникновение и развитие ориентирования в стране за рубежом, в нашей области	
Снаряжение ориентировщика	- основное снаряжение, вспомогательное снаряжение - лыжное снаряжение - правила эксплуатации и хранения снаряжения - планшет и его устройство	- правильно эксплуатировать и хранить снаряжение - подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения
Гигиена спортсмена	- влияние физических нагрузок на развитие организма человека - гигиена физических упражнений - гигиена тела, одежды, обуви	- соблюдать меры личной гигиены - составлять и соблюдать режим дня
Психологическая и морально волевая	- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства	

подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - методы и средства развития волевых качеств - особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. 	
Интеллектуальная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - логическое мышление 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о технике ориентирования - значение техники для достижения результатов - разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема) - понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование - компас и его устройство. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно пользоваться компасом - ориентировать карту - определять расстояние на карте - измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально) - определять стороны горизонта по компасу - определять точку стояния - двигаться по азимуту - определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности
Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о тактике - взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков - значение тактики для достижения наилучших результатов - понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять действия по выбору пути движения - из нескольких вариантов выбрать лучший - последовательно осуществлять выбранный путь движения - правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры
Правила соревнований по	<ul style="list-style-type: none"> - права и обязанности участников соревнований - виды соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать права и обязанности участников соревнований

спортивному ориентированию	<ul style="list-style-type: none"> - способы проведения соревнований - действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиша 	
Участие в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> - календарный план соревнований - положение о соревнованиях - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении - действия участников в аварийной ситуации - основы безопасности при участии в соревнованиях. 	- закончить дистанцию по своей возрастной группе
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - задачи общей физической подготовки - взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок - технику лыжных ходов 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног - передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы.
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок - выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная - выполнять специально-беговые упражнения - выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы
Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> - методы проведения (тестирование, соревнования) - нормативные требования 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке - выполнять теоретические и практические умения и навыки по ориентированию

Ожидаемые результаты второго года обучения

<i>Раздел программы</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>
Введение	<ul style="list-style-type: none"> - место и время проведения занятий объединения дополнительного образования 	<ul style="list-style-type: none"> - коллективно участвовать в планировании деятельности объединения - совместно участвовать в творческих делах - подводить итоги собственных достижений и достижений команды.
Техника безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - правила пожарной безопасности - необходимые действия при обнаружении первых признаков (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.) пожара - меры предосторожности при обращении с огнем - причины возникновения пожаров. - основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности - правила дорожного движения - меры личной безопасности в криминальной ситуации - аварийный азимут, ограничивающие ориентиры 	<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться первичными средствами пожаротушения - находить выход из аварийных, криминальных ситуаций - уметь выходить из леса при потере ориентировки - соблюдать правила дорожного движения
История развития спортивного ориентирования	<ul style="list-style-type: none"> - развитие ориентирования в стране за рубежом, в нашей области 	
Снаряжение ориентировщика	<ul style="list-style-type: none"> - лыжное снаряжение - личное снаряжение 	<ul style="list-style-type: none"> - участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест

	<ul style="list-style-type: none"> - снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс 	старта и финиша)
Гигиена спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> - строение организма человека - влияние физических нагрузок на развитие организма - гигиена физических упражнений - гигиена тела, одежды, обуви 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать меры личной гигиены - составлять и соблюдать режим дня
Психологическая и морально волевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером - методы и средства развития волевых качеств - понятие утомление - влияние утомление на качество ориентирования. 	<ul style="list-style-type: none"> - по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе - выполнять комплекс самоподготовки к старту - выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.
Интеллектуальная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - логическое мышление 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование - понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка - характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления - характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно пользоваться компасом - ориентировать карту - определять расстояние по карте - измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально) - двигаться по азимуту - определять и контролировать направление с помощью карты и компаса - выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты

		<ul style="list-style-type: none"> - уметь читать карту с одновременным слежением за местностью - контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте - уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных) - уметь аккуратно производить отметку на КП.
Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы - влияние скорости бега на качество ориентирования - характеристику действий при прохождении дистанции 	<ul style="list-style-type: none"> - грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию
Правила соревнований по спортивному ориентированию	<ul style="list-style-type: none"> - общие положения правил по спортивному ориентированию - права и обязанности участников соревнований - виды соревнований - способы проведения соревнований - критерии допуска к соревнованиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать права и обязанности участников соревнований - выполнять действия касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях
Участие в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> - календарный план соревнований - положение о соревнованиях - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе - действия участников в аварийной ситуации - основы безопасности при участии в 	<ul style="list-style-type: none"> - закончить дистанцию по своей возрастной группе.

	соревнованиях	
Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - судейскую коллегию соревнований - судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья хронометрист, судья при участниках) - обязанности судьи 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с протоколом старта - подсчитывать личные результаты.
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе - технику лыжных ходов <ul style="list-style-type: none"> - гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры - упражнения направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление. 	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения - владеть приёмами техники бега - выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства - место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок - выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная - выполнять специально-беговые упражнения - выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе - выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами) - выполнять упражнения на развитие ловкости и

		<p>прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие</p> <p>- выполнять упражнения на развитие силы (стибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).</p>
Контрольные нормативы	<p>- методы проведения (тестирование, соревнования)</p> <p>- нормативные требования</p>	- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке

Ожидаемые результаты третьего года обучения

<i>Раздел программы</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>
Введение	<p>- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования</p> <p>- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год</p>	<p>- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения</p> <p>- совместно участвовать в творческих делах</p> <p>- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и достижений команды</p>
Техника безопасности	<p>- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, в зимнее время года</p> <p>- правила дорожного движения</p> <p>- правила пожарной безопасности</p> <p>- меры предосторожности при обращении с</p>	<p>- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций</p> <p>- искать условно заблудившихся в лесу</p> <p>- пользоваться первичными средствами пожаротушения</p> <p>- уметь выходить из леса при потере ориентировки</p>

	<p>огнем</p> <ul style="list-style-type: none"> - причины возникновения пожаров - меры личной безопасности в криминальной ситуации. 	- соблюдать правила дорожного движения
История развития спортивного ориентирования	<ul style="list-style-type: none"> - достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях - перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе. 	<ul style="list-style-type: none"> - давать характеристику современного состояния ориентирования и туризма. - анализировать выступления в соревнованиях городского, областного и Всероссийского масштаба.
Снаряжение ориентировщика	<ul style="list-style-type: none"> - лыжное снаряжение - личное снаряжение - снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс. 	- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша)
Гигиена спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> - строение организма человека - влияние физических нагрузок на развитие организма - гигиена физических упражнений - гигиена тела, одежды, обуви 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать меры личной гигиены - составлять и соблюдать режим дня
Психологическая и морально-волевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием - понятие «психологический стресс» - понятие «стресс» в условиях соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - регулировать стресс - развивать самоуверенность - тренировать мыслительное воображение
Интеллектуальная подготовка	- логическое мышление	- выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - понятие высота сечения - разновидности рельефа и его изображение на картах 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут - комплексно читать карту с одновременным

	<ul style="list-style-type: none"> - понятие генерализация спортивных карт. 	<p>слежением за местностью</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления - измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны - двигаться без компаса, по солнцу - двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности - двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.
<p>Тактическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе) - действия ориентировщика на различных участках трассы 	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий - выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход и т.д.) - пользоваться предстартовой информацией.
<p>Правила соревнований по спортивному ориентированию</p>	<ul style="list-style-type: none"> - общие положения правил по спортивному ориентированию - права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера - виды соревнований - способы проведения соревнований - критерии допуска к соревнованиям - разрядные требования. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать права и обязанности участников соревнований
<p>Участие в соревнованиях</p>	<ul style="list-style-type: none"> - положение о соревнованиях - условия проведения соревнований по 	<ul style="list-style-type: none"> - закончить дистанцию по своей возрастной группе.

	<p>спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе</p> <ul style="list-style-type: none"> - действия участников в аварийной ситуации - основы безопасности при участии в соревнованиях 	
Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - судейскую коллегию соревнований - обязанности начальника дистанций и его помощников - принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию - технологию нанесения дистанций на спортивные карты - технологию подсчета результатов соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - подсчитывать личные результаты. - работать в составе судейских бригад - наносить на спортивные карты дистанции
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - специфические особенности спортивного ориентирования - технику лыжных ходов - упражнения направленные на развитие физических качеств 	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения - владеть приёмами техники бега
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства - место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. - выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок. - выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная - выполнять специально-беговые упражнения - выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы.
Контрольные	<ul style="list-style-type: none"> - методы проведения (тестирование, 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативы по общей и специальной

нормативы	соревнования) - нормативные требования	физической подготовке - выполнять теоретические и практические умения и навыки по ориентированию.
-----------	---	--

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение	2	2	-	тест, собеседование
2	Раздел 2. Техника безопасности	4	4	-	тест, собеседование, контрольные задания
3	Раздел 3. История развития и современное состояние ориентирования	4	2	2	тест, собеседование
4	Раздел 4. Снаряжение ориентировщика	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
5	Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
6	Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Интеллектуальная подготовка	10	4	6	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Техническая подготовка	32	10	22	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тактическая подготовка	18	4	14	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию	24	6	18	
10.1	Правила соревнований	4	4	-	тест, собеседование
10.2	Участие в соревнованиях	18	2	16	соревнование
11	Раздел 11. Физическая подготовка	114	6	108	
11.1	Общая физическая подготовка	72	2	70	контрольные тесты и упражнения
11.2	Специальная физическая подготовка	36	2	34	контрольные тесты и упражнения
12	Раздел 12. Контрольные нормативы	6	2	4	контрольные тесты и упражнения
	ИТОГО	216	48	168	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Введение

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Спортивное ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута.

Раздел 3. История развития и современное состояние спортивного ориентирования

Теория: Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Практика: Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

Раздел 4. Снаряжения для ориентирования

Теория: Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практика: Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория: Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного

мастерства. Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

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

Раздел 7. Интеллектуальная подготовка

Теория: Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

Практика: Усвоение элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

Раздел 8. Техническая подготовка

Теория: Спортивная карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков.

Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

Практика: Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.

Раздел 9. Тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике ориентирования. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки.

Практика: Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор скорости передвижения на дистанциях.

Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию

10.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория: Положение о соревнованиях. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, В финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

10.2. Участие в соревнованиях

Теория: Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Раздел 11. Физическая подготовка

11.1. Общая физическая подготовка

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

Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

11.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовой выносливости. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: 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.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

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

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

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

Раздел 12. Контрольные нормативы

Практика: Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение	2	2	-	тест, собеседование
2	Раздел 2. Техника безопасности	4	4	-	тест, собеседование, контрольные задания
3	Раздел 3. История развития и современное состояние ориентирования	2		2	тест, собеседование
4	Раздел 4. Снаряжение ориентировщика	2		2	тест, собеседование, контрольные задания
5	Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
6	Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Интеллектуальная подготовка	10	4	6	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Техническая подготовка	32	10	22	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тактическая подготовка	18	4	14	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию	26	6	20	
10.1	Правила соревнований	2	2	-	тест, собеседование
10.2	Участие в соревнованиях	22	2	20	соревнование
10.3	Судейская практика	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
11	Раздел 11. Физическая подготовка	116	4	112	
11.1	Общая физическая подготовка	72	2	70	контрольные тесты и упражнения
11.2	Специальная физическая подготовка	38	2	36	контрольные тесты и упражнения
12	Раздел 12. Контрольные нормативы	6	2	4	контрольные тесты и упражнения
	ИТОГО	216	42	174	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Введение

Теория: Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения

Раздел 2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Раздел 3. История развития и современное состояние спортивного ориентирования

Практика: Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

Раздел 4. Снаряжения для ориентирования

Практика: Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности. Устройство, изготовление, установка снаряжения.

Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка

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

Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Воспитание таких черт характера как: целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Регулирование эмоций.

Раздел 7. Интеллектуальная подготовка

Теория: Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

Практика: Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

Раздел 8. Техническая подготовка

Теория: Спортивная карта. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.

Компас, работа с компасами разных моделей.

Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).

Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).

Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты.

Ориентирование от ориентира к ориентиру (5-7 ориентиров в цепочке).

Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков.

Практика: Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Отработка навыков отметки на КП. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание собственной системы действий.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Отработка элементов: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, поврени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты.

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

Раздел 9. Тактическая подготовка

Теория: Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции. Тактика в ориентировании по выбору.

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

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

Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию

10.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория: Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

10.2. Участие в соревнованиях

Теория: Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

10.3 Судейская практика

Теория: Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша.

Раздел 11. Физическая подготовка

11.1. Общая физическая подготовка

Теория: Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и

работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика: Спортивные игры, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Лыжная подготовка (лыжные хода, спуски, подъемы). Туризм – походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

11.2. Специальная физическая подготовка

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

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: 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.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

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

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

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

Раздел 12. Контрольные нормативы

Практика: Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.

**Учебный план
3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение	2	2	-	тест, собеседование
2	Раздел 2. Техника безопасности	4	4	-	тест, собеседование, контрольные задания
3	Раздел 3. История развития и современное состояние ориентирования	2	2	-	тест, собеседование
4	Раздел 4. Снаряжение ориентировщика	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
5	Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
6	Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Интеллектуальная подготовка	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Техническая подготовка	32	10	22	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тактическая подготовка	18	4	14	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию	28	6	22	
10.1	Правила соревнований	2	2	-	тест, собеседование
10.2	Участие в соревнованиях	22	2	20	соревнование
10.3	Судейская практика	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
11	Раздел 11. Физическая подготовка	116	6	110	
11.1	Общая физическая подготовка	70	2	68	контрольные тесты и упражнения
11.2	Специальная физическая подготовка	40	2	38	контрольные тесты и упражнения
12	Раздел 12. Контрольные нормативы	6	2	4	контрольные тесты и упражнения
	ИТОГО	216	40	176	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

Раздел 1. Введение

Теория: Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию и туризму. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

Раздел 3. История развития и современное состояние спортивного ориентирования

Теория: Перспективы развития ориентирования. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

Раздел 4. Снаряжения для ориентирования

Практика: Усовершенствование снаряжения и оборудование для проведения тренировочных занятий на местности. Устройство, изготовление, установка снаряжения.

Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание

Теория: Гигиена физических упражнений и спорта. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория: Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверх настрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка

мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Раздел 7. Интеллектуальная подготовка

Теория: Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

Практика: Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

Раздел 8. Техническая подготовка

Теория: 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.

Практика: Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов 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 вперёд. 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.

Раздел 9. Тактическая подготовка

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

Практика: 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).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию

10.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория: Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

10.2. Участие в соревнованиях

Теория: Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

10.3. Судейская практика

Теория: Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша.

Практика: Участие в работе судейских бригад.

Раздел 11. Физическая подготовка

11.1. Общая физическая подготовка

Теория: Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практика: Спортивные игры, подвижные игры на местности. Игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Лыжная подготовка (лыжные хода, спуски, подъемы, повороты, торможения). Туризм – походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

11.2. Специальная физическая подготовка

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

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: 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.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

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

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

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

Раздел 12. Контрольные нормативы

Практика: Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.

Календарный учебный график

Реализация программы «Спортивное ориентирование» предполагает следующие сроки:

- количество учебных недель – 108 (по 36 учебных недель в год);
- количество учебных дней – 324 (по 108 учебных дней в год).

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводится текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде контроля: входной контроль (в начале учебного года), промежуточный контроль (в течение учебного года), итоговый контроль (в конце учебного года).

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме входного, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль обучающихся проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и предполагает проверку уровня знаний, умений, навыков обучающихся на начало учебного года.

Промежуточный контроль обучающихся проводится в середине учебного года (январь-февраль) и предполагает проверку знаний, умений и навыков изученного текущего программного материала.

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце учебного года (май) и предполагает проверку освоения содержания образовательной программы за учебный год.

Промежуточная аттестация включает проверку теоретических знаний обучающихся и выполнение контрольных нормативов.

Формы аттестации. Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, собеседования, опроса, тестирования, выполнения контрольных заданий, спортивных соревнований.

Последовательность реализации программы определяется последовательностью тем в календарном учебном графике (приложение).

Система оценки образовательных результатов

Критерии оценки результативности определяют три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий.

Теоретические знания. Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания программы; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 49% до 69% содержания программы; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания программы. Условной единицей для оценки результатов выполнения тестовых заданий является балл – количественный показатель верно выполненных заданий.

Критерии оценки теоретических знаний:

- высокий уровень – 7-10 баллов;
- средний уровень – 5-6 баллов;
- низкий уровень – ниже 5 баллов.

Метод диагностики – тестирование.

Практические умения и навыки. Показателями практических умений и навыков являются контрольные нормативы, которые включают такие контрольные упражнения: бег 30 м, кросс с отметкой, ориентирование в заданном направлении.

Критерии оценки (прилагаются).

Метод диагностики – тестирование.

Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля 1 год обучения

1. Что такое спортивное ориентирование?

- а) вид спорта, в котором участнику необходимо пробежать определенную дистанцию;
- б) вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны найти контрольные пункты, расположенные на местности;
- в) вид спорта, в котором участнику необходимо выступить на гимнастических снарядах.

2. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.



3. Что такое КП?

- а) контрольный пунктир; б) контрольный пункт; в) контрольная привязка.

4. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:

- а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

5. На каком рисунке изображена спортивная карта?



а)



б)

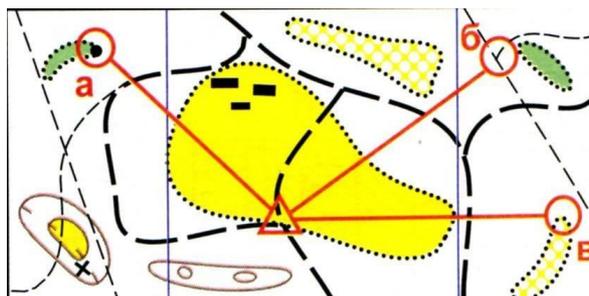


в)

6. Из чего состоит компас?

- а) магнитная стрелка; б) масштабная шкала;
- в) лимб, подписанный в градусах; г) увеличительное стекло;
- д) часовая стрелка.

7. На какой контрольный пункт придет участник, если будет двигаться по азимуту 45 градусов?



8. На каком рисунке изображен вид спорта – спортивное ориентирование?



а)



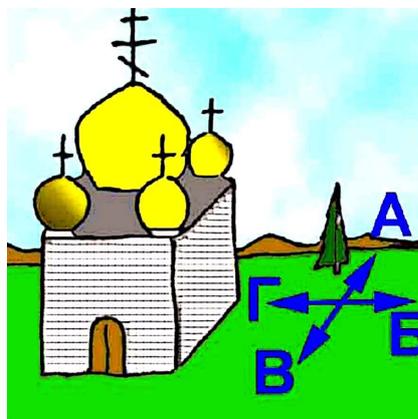
б)



в)

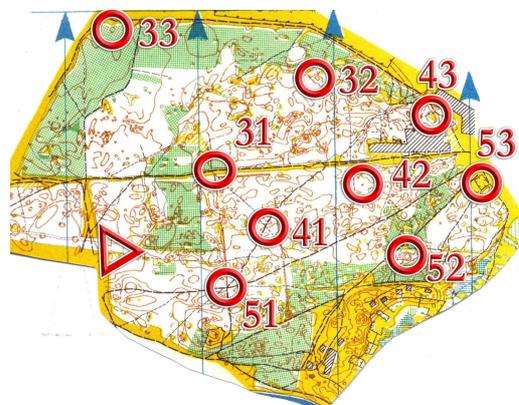
9. Где восток?

Восток в направлении стрелки ...



10. Какой вид ориентирования изображен на карте?

- а) обозначенный маршрут;
- б) ориентирование по выбору;
- в) маркированный маршрут.



Критерии оценки:

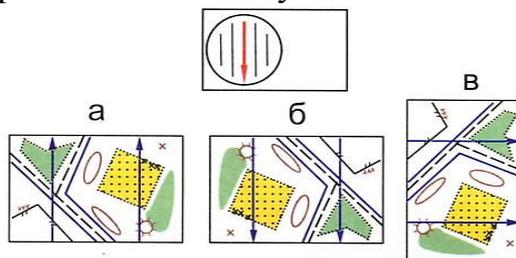
высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля
1 год обучения

1.Какая карта сориентирована по компасу?



2.Соедините стрелкой условные знаки и группы, к которым они относятся:

Рельеф

Вода

Крутой обрыв

Гидрография

Заболоченность

Переправа без мостика

Растительность

Воронка

Пашня

Искусственные сооружения

Шоссе

Постройки

Яма

Сады

Кормушка

3.Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

родник	
тропинка	
бугор	
яма	
железная дорога	

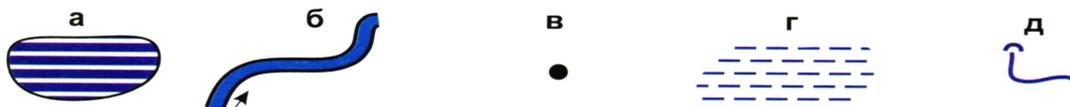
4. Что такое азимут?

а) азимут – это направление на карте;

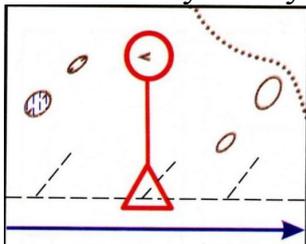
б) азимут – угол между нулевым градусом и предметом;

в) азимут – направление на север.

5.Исключите лишний знак.



6. По какому азимуту надо двигаться со старта, чтобы прийти на КП?

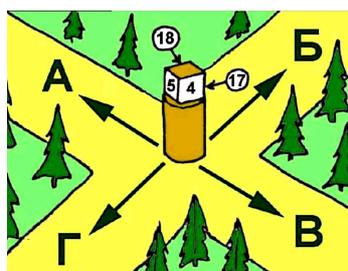


- а) 180 градусов
- б) 270 градусов
- в) 90 градусов

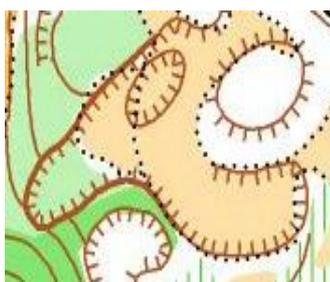
7. Что означает эта надпись на спортивной карте?



8. На рисунке показано пересечение просек кварталный столб. Где запад?
Запад в направлении стрелки...



9. На какой спортивной карте изображен условный знак «грунтовый обрыв».



10. Зачем участнику соревнований нужно знать аварийный азимут?

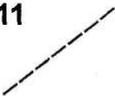
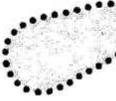
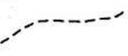
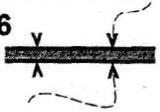
- а) с помощью аварийного азимута участник при потере ориентировки может прийти на финиш;
- б) помощью аварийного азимута участник может найти КП;
- в) помощью аварийного азимута участник может выйти за границы карты.

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов; средний уровень – 5-6 баллов;
низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля
1 год обучения

Что означает этот символ?

1		а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11		а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2		а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12		а) яма б) лощина в) гора
3		а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5		а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15		а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6		а) трубопровод б) мост в) туннель	16		а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17		а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8		а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18		а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9		а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19		а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10		а) непригодная для движения дорога б) преодолеваемая граница в) маркированный участок	20		а) промоина б) микроямка в) лощина

7

Критерии оценки:

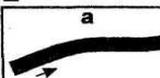
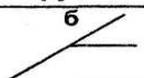
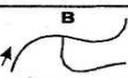
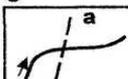
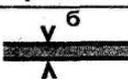
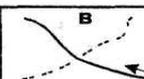
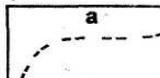
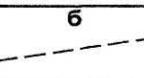
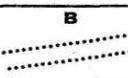
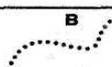
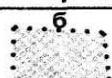
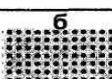
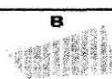
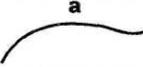
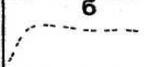
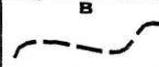
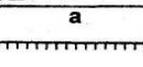
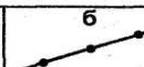
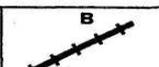
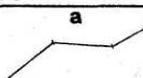
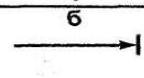
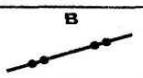
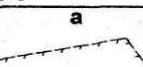
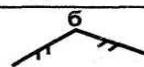
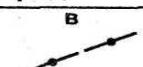
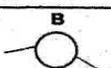
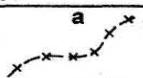
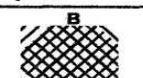
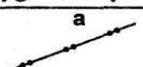
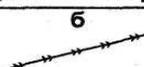
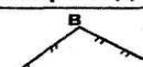
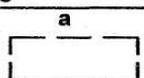
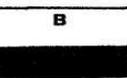
Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы входного контроля
2 год обучения

Подберите символ

1	лощина	а 	б 	в 
2	ручей	а 	б 	в 
3	труднопроходимое болото	а 	б 	в 
4	камень	а 	б 	в 
5	переправа с мостом	а 	б 	в 
6	воронка	а 	б 	в 
7	узкая просека	а 	б 	в 
8	колодец	а 	б 	в 
9	открытое пространство	а 	б 	в 
10	лес, пробегаемый в одном направлении	а 	б 	в 
11	улучшенная дорога	а 	б 	в 
12	железная дорога	а 	б 	в 
13	электролиния	а 	б 	в 
14	непреодолимая ограда	а 	б 	в 
15	высокая башня	а 	б 	в 
16	начало ориентирования	а 	б 	в 
17	опасная территория	а 	б 	в 
18	непреодолимый трубопровод	а 	б 	в 
19	развалины	а 	б 	в 
20	гора	а 	б 	в 

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

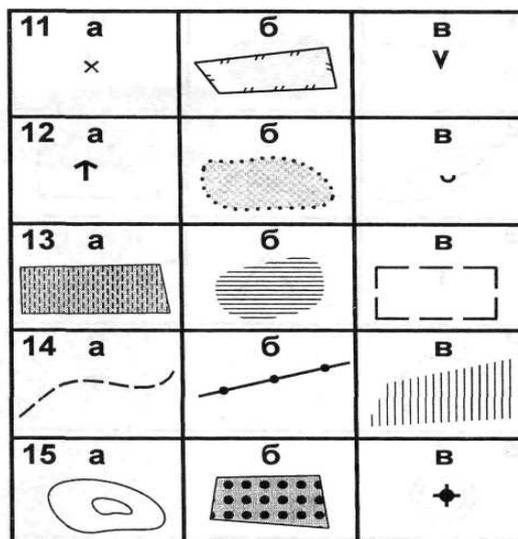
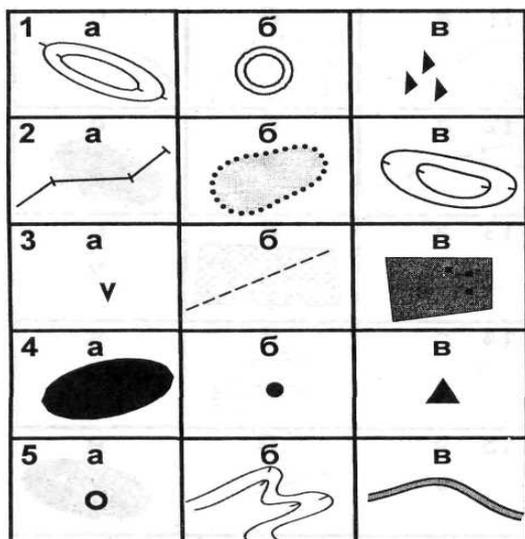
Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы промежуточного контроля
2 год обучения

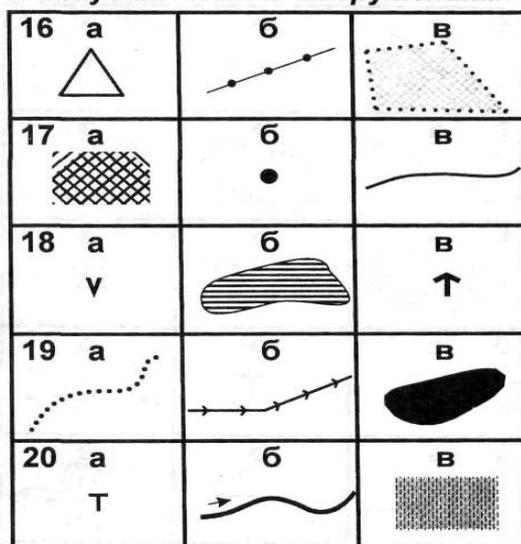
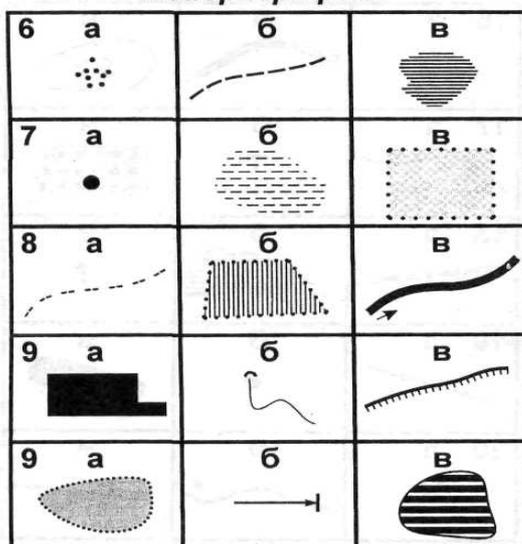
Какой УЗ относится к рельефу?

Какой УЗ относится к растительности?



Какой УЗ относится к гидрографии?

Какой УЗ относится к искусственным сооружениям?



Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы итогового контроля
2 год обучения

Какой УЗ относится к знаку обозначения дистанции?

1 а	б	в
2 а	б	в
3 а	б	в
4 а	б	в
5 а	б	в

Какой УЗ относится к площадным ориентирам?

11 а	б	в
12 а	б	в
13 а	б	в
14 а	б	в
15 а	б	в

Какой УЗ относится к линейным ориентирам?

6 а	б	в
7 а	б	в
8 а	б	в
9 а	б	в
9 а	б	в

Какой УЗ относится к точечным ориентирам?

16 а	б	в
17 а	б	в
18 а	б	в
19 а	б	в
20 а	б	в

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы входного контроля
3 год обучения

1. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

- а) маркированная дистанция; б) заданное направление;
- в) дистанция по выбору.

2. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку или иное средство отметки?

- а) результат аннулируется;
- б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени;
- в) участнику дается право повторного прохождения дистанции.

3. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?

- а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию;
- б) результат аннулируется и вносится в протокол;
- в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.

4. Что такое пункт «К».

- а) смотровой КП на дистанции;
- б) последний КП на дистанции;
- в) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

5. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» КП?

- а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП; б) сделать отметку и бежать на следующий КП; в) бежать на финиш.

6. Истекло «контрольное время» Ваши действия?

- а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;
- б) до конца пройти дистанцию; в) сразу идти на финиш.

7. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?

- а) вернуться в лагерь; б) пройти через финиш; в) уехать домой.

8. Как проходится спортсменами дистанция в заданном направлении?

- а) в любом порядке; б) в порядке, установленном судьями;
- в) по маркировке.

9. Что такое аварийный азимут?

- а) направление на север; б) направление на юг; в) направление для выхода на финиш (указывается в информации о дистанциях).

10. Каким цветом на спортивных картах изображается дорожная сеть?

- а) желтым; б) черным пунктиром; в) коричневым.

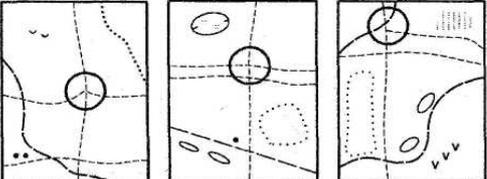
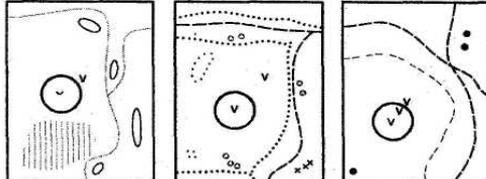
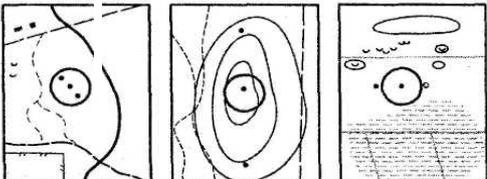
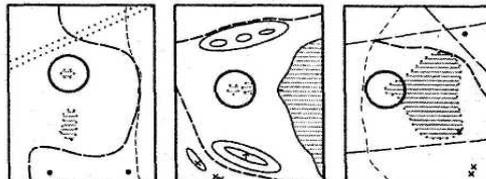
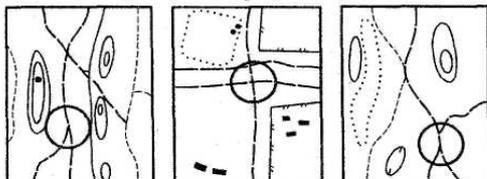
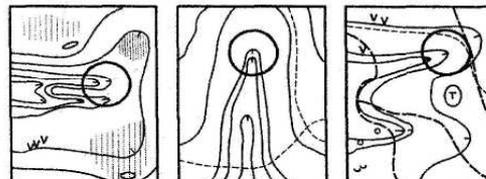
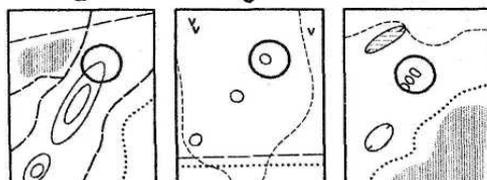
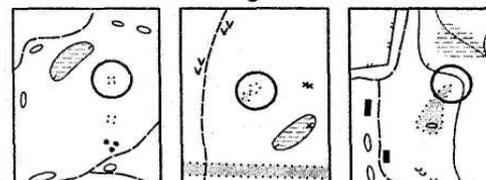
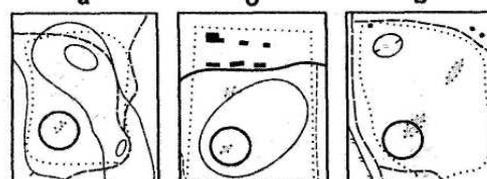
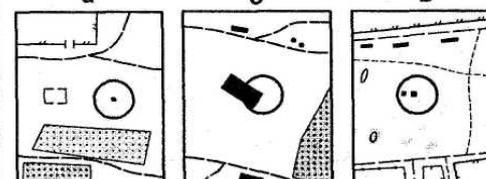
Критерии оценки:

Высокий уровень – 8-10 баллов;

Средний уровень – 6-7 баллов;

Низкий уровень – 5 и менее баллов

Контрольные вопросы промежуточного контроля
3 год обучения

<p>1 Какой КП находится на северном пересечении троп? а б в</p> 	<p>6 Какой КП находится в юго-западной воронке? а б в</p> 
<p>2 Какой КП стоит на среднем камне? а б в</p> 	<p>7 Какой КП стоит на западном болотце? а б в</p> 
<p>3 Какой КП стоит на южной развилке дорог? а б в</p> 	<p>8 Какой КП стоит на северной ложине? а б в</p> 
<p>4 Какой КП стоит на северо-восточной горке? а б в</p> 	<p>9 Какой КП стоит на северо-восточной поляне? а б в</p> 
<p>5 Какой КП стоит на юго-западном островке труднопроходимого леса? а б в</p> 	<p>10 Какой КП стоит у восточной постройки? а б в</p> 

Критерии оценки:

Высокий уровень – 8-10 баллов;

Средний уровень – 6-7 баллов;

Низкий уровень – 5 и менее баллов

Контрольные вопросы итогового контроля
3 год обучения

<p>1 Какой КП находится на восточном островке леса?</p>	<p>9 Какая рельефная ситуация подходит к данному описанию? Холм с крутым юго-восточным склоном. Северо-западная вершина выше.</p>
<p>2 Какой КП находится на южном микробугорке?</p>	<p>10 Какая рельефная ситуация соответствует данному профилю?</p>
<p>3 Какой КП стоит на северной горке?</p>	<p>11 Какая "легенда" подходит к данному КП?</p>
<p>4 Какой КП находится на северо-западной полянке?</p>	<p>12</p>
<p>5 Какой КП стоит на юго-западной горке в болоте?</p>	<p>13 В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?</p>
<p>6 Какая стрелка обозначает "подъем"?</p>	<p>14 Какой КП находится в юго-восточном направлении от старта?</p>
<p>7 У какой горы западная вершина выше?</p>	<p>15 Какой азимут от старта до КП?</p>
<p>8 У какой горы северо-западный склон крутой?</p>	<p>а) 270 градусов б) 180 градусов в) 90 градусов</p>

53

Исключите лишний знак

1	а	б	в	г	д
2	а	б	в	г	д
3	а	б	в	г	д
4	а	б	в	г	д
5	а	б	в	г	д

Критерии оценки: Высокий уровень – 15-20 баллов; средний уровень – 9-14 баллов; низкий уровень – 8 и менее

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень развития	до 10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 м (сек.)	высокий	5,0 и быстрее	5,1 и быстрее	4,9 и быстрее	5,0 и быстрее	4,7 и быстрее	4,9 и быстрее	4,5 и быстрее	4,8 и быстрее	4,2 и быстрее	4,5 и быстрее
	средний	5,1-6,0	5,2-6,1	5,0-5,9	5,1-6,0	4,8-5,6	5,0-5,9	4,6-5,5	4,9-5,7	4,3-5,0	4,6-5,5
	низкий	6,1 и медл.	6,2 и медл.	6,0 и медл.	6,1 и медл.	5,7 и медл.	6,0 и медл.	5,6 и медл.	5,8 и медл.	5,1 и медл.	5,6 и медл.
Кросс с отметкой, 300 м, 4 кп	высокий	2.00 и быстрее	2.05 и быстрее	1.55 и быстрее	2.00 и быстрее	1.50 и быстрее	1.55 и быстрее	1.40 и быстрее	1.50 и быстрее	1.30 и быстрее	1.40 и быстрее
	средний	2.01-2.20	2.06-2.25	1.56-2.15	2.01-2.20	1.51-2.10	1.56-2.15	1.41-2.00	1.51-2.10	1.31-1.50	1.41-2.00
	низкий	2.21 и медл.	2.26 и медл.	2.16 и медл.	2.21 и медл.	2.11 и медл.	2.16 и медл.	2.01 и медл.	2.11 и медл.	1.51 и медл.	2.01 и медл.
Ориентирование в заданном направлении	Параметры дистанции	1 км – 4 кп		1,5 км – 5 кп		2 км – 6 кп		2,5 км – 7 кп		3 км – 8 кп	
	высокий	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее	30.00 и быстрее	31.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее
	средний	24.01 – 32.00	25.01 – 34.00	24.01 – 30.00	25.01 – 32.00	30.01 – 38.00	32.01 – 40.00	30.01 – 38.00	31.01 – 40.00	30.01 – 42.00	32.01 – 45.00
	низкий	32.01 и медл.	34.01 и медл.	30.01 и медл.	32.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	42.01 и медл.	45.01 и медл.

Методическое обеспечение

Основными организационными формами образовательного процесса являются учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, совместные праздники с родителями планируются с учетом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: лекции, беседы, игры, соревнования, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, викторины и т.д.

Программа предусматривает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Ведущими методами обучения являются:

- наглядные – направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные – направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические – направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный – направлен на изучение нового материала.

Методы, используемые на занятиях, направлены на:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные педагогические технологии (игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

Особенности организации образовательной деятельности

Большинство занятий должны содержать практическую деятельность. Не рекомендуется рассказывать детям материал долго по времени, даже если он и интересен. Конечно, без теории нельзя обойтись, но она должна быть подкреплена практикой. Для рассказа рекомендуется использовать плакаты, фотографии, яркие примеры из книг, личной жизни. Запоминается то, что наглядно, ярко, эмоционально.

В процессе закрепления программного материала большое место занимают упражнения, основное назначение которых состоит в том, чтобы научить детей применять полученные знания. Систематическое привлечение краеведческого материала в процессе упражнений создает прочный фундамент для дальнейшего осмысления новых знаний и стимулирует самостоятельность мышления обучающихся.

Туристско-краеведческая деятельность неразрывно связана с природой, поэтому расписание занятий рекомендуется строить таким образом, чтобы одно занятие проводилось в выходной день с выходом на местность: в парк, лесной массив. Туризм и охрана природы – понятия взаимосвязанные. Чем лучше турист знает, ценит природу, тем бережнее он относится к ней, тем полнее и щедрее она и одаряет его – здоровьем, эмоциональной настройкой, знаниями, умениями, любовью к родному краю, стране, людям. Поэтому большое внимание необходимо уделять вопросам экологии, формированию экологической культуры.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия. Необходимо помнить, что здоровье ребенка – превыше всего. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

На занятиях по спортивному ориентированию основная задача ребенка – побороть страх перед лесом, принятием решения. Не спешите отпускать одного ребенка в лес, если он боится. Лучше вместе с ним пройдите дистанцию. Физическую подготовку желательно проводить в игровой форме (эстафеты, подвижные игры, игры с элементами ориентирования, туризма, краеведения).

Учебные соревнования рекомендуется проводить для обучения и совершенствования технико-тактических навыков, не ставить перед обучающимися задачу – показать результат, занять высокое место и т.д. Главное во всех соревнованиях – обучение и развитие (физическое и умственное).

Необходимо поощрять детей. Дети должны чувствовать, что у них что-то получается. Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации

самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

– обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

– насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

– дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

– организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Дидактический материал

- карточки-задания
- проверочные тесты для закрепления материала
- кроссворды
- игры
- викторины

Информационное обеспечение

Литература для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
3. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
6. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
8. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
9. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
10. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.

11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
13. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
14. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.
- 15.

Литература для обучающихся

1. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
2. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/
3. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
4. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>
2. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
3. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

Видеоматериалы,

используемые при реализации программы

- Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

Материально-техническое обеспечение

Перечень снаряжения и оборудования:

- компас
- рюкзак
- коврик туристский
- спальник
- палатка
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования

Библиографический список

1. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
2. Зорин, И.В., Штюрмер, Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. – М.: Турист, 1986. – 86 с.
3. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
4. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТИК, 2001. – 180с.
8. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
9. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
10. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
11. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
13. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.
14. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. – 96 с.
15. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
16. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
17. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 368 с.
18. Ротштейн, Л.М. Слагаемые успеха. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 112с.
19. Сластенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Академия, 2003. – 576 с.
20. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
21. Туристская игротека. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 56 с.
22. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990. – 159с.
23. Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 28 с.
24. Ченцов В.А. Методические основы управления учебно-воспитательным

процессом в учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческого профиля: Автор канд. пед. наук. – М., 2000. – 20 с.

Интернет-ресурсы

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>
2. Закон «Об образовании». – Режим доступа http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
3. Литература по спортивному ориентированию. – Режим доступа <http://www.orient-murman.ru>
4. Общая педагогика. – Режим доступа <http://krip.kbsu.ru>
5. Шилова, М.И., Шевчук, Ю.В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации. – Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	2	2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.		опрос, наблюдение
2				вводное учебное занятие	2	1.Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения		опрос, наблюдение
3				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.		наблюдение, обсуждение
4				ознакомление с новым материалом	2	3.История развития ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.		опрос, наблюдение
5				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.		наблюдение, обсуждение
6				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение, обсуждение
7				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Спортивная карта. Понимание карты: условные знаки. Формы рельефа. Типы местности.		опрос, наблюдение

8				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, обсуждение
9				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение, обсуждение
10				проверка и коррекция знаний и умений	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы		тестирование
11				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения.		контрольные задания
12				ознакомление с новым материалом	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		опрос, контрольные задания
13				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		контрольные задания
14				ознакомление с новым материалом	2	10.Правила соревнований по спортивному ориентированию Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Участие в соревнованиях согласно календарно плана		опрос, наблюдение
15				ознакомление с новым материалом	2	5.Гигиена спортсмена-ориентировщика. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.		опрос, наблюдение

						Питание до тренировки, до соревнований и после.		
16				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение
17				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях согласно календарно плана		контрольные задания
18				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		опрос, наблюдение
19				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.		наблюдение
20				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		опрос, наблюдение, контрольные задания
21				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки		опрос, наблюдение
22				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Компас, работа с компасами разных моделей. Работа с компасом: Ориентирование карты. Масштаб.		опрос, наблюдение
23				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.		опрос, наблюдение

24				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение
25				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение
26				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования.		опрос, наблюдение
27				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
28				ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.		опрос, наблюдение
29				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение
30				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.		наблюдение
31				ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.		опрос, наблюдение
32				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
33				применение умений и	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.		наблюдение

				навыков				
34				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования (бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).		опрос, контрольные упражнения
35				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
36				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Техническая подготовка. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.		контрольные задания
37				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		наблюдение
38				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		опрос, наблюдение
39				ознакомление с новым материалом	2	2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в зимний период. Одежда и обувь в зимний период.		опрос, наблюдение
40				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		наблюдение
41				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование на маркированной трассе - как вид ориентирования.		опрос, наблюдение
42				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
43				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
44				ознакомление	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на		опрос,

				с новым материалом		маркированной трассе		наблюдение
45				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		наблюдение, контрольные задания
46				закрепление изученного материала	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции. Правила соревнований.		опрос, наблюдение
47				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		наблюдение, контрольные задания
48				ознакомление с новым материалом	2	8.Техника ориентирования. Маркированная дистанция. Правила отметки на КП.		наблюдение, контрольные задания
49				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		наблюдение, контрольные задания
50				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода		наблюдение, контрольные задания
51				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода		наблюдение, контрольные задания
52				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		опрос, наблюдение, обсуждение
53				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.		наблюдение, контрольные задания
54				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
55				закрепление	2	8.Техника ориентирования. Ориентирование на		опрос,

				изученного материала		маркированной дистанции.		наблюдение
56				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.		наблюдение, контрольные задания
57				ознакомление с новым материалом	2	11.Техника ориентирования. Особенности ориентирования в заданном направлении на лыжах.		опрос, контрольные задания
58				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе		обсуждение
59				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.		наблюдение, контрольные задания
60				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.		наблюдение
61				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции.		контрольные задания
62				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.		наблюдение, контрольные задания
63				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
64				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию.		контрольные задания
65				применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Техника ориентирования на маркированной дистанции.		опрос, обсуждение
66				закрепление	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов.		наблюдение,

				изученного материала		Повороты, торможения.		контрольные задания
67				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.		наблюдение, контрольные задания
68				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, контрольные задания, обсуждение
69				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
70				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Классический ход.		наблюдение, контрольные задания
71				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения в заданном направлении на лыжах.		наблюдение, контрольные задания, обсуждение
72				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
73				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Коньковый ход		наблюдение, контрольные задания
74				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
75				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.		наблюдение, контрольные задания
76				закрепление изученного	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния,		наблюдение, контрольные

				материала		направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.		задания
77				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение, контрольные задания
78				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы		тестирование
79				закрепление изученного материала	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости местности.		наблюдение, контрольные задания
80				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		наблюдение, контрольные задания
81				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.		опрос, обсуждение
82				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		контрольные задания, обсуждение
83				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
84				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение, контрольные задания
85				ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Методы и средства развития волевых качеств.		опрос, обсуждение
86				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости		наблюдение, контрольные задания
87				применение	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с		наблюдение,

				умений и навыков		элементами ориентирования		контрольные задания
88				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие скоростной выносливости		наблюдение, контрольные задания
89				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие памяти при помощи упражнений. Развитие логического мышления.		контрольные задания
90				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Текущее и перспективное чтение карты.		контрольные задания
91				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		контрольные задания
92				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		наблюдение, контрольные задания
93				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		наблюдение, контрольные задания
94				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Выбор привязки для захода на КП.		контрольные задания
95				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. Эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
96				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, обсуждение
97				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		контрольные задания
98				применение	2	11.Физическая подготовка. Развитие скорости.		наблюдение,

				умений и навыков				контрольные задания
99				ознакомление с новым материалом	2	3.История развития ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.		обсуждение
100				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
101				ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.		наблюдение, контрольные задания
102				закрепление изученного материала	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения		контрольные задания
103				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, обсуждение
104				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
105				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		контрольные задания
106				применение умений и навыков	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		контрольные задания
107				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию		контрольные задания
108				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы (тестирование)		тестирование

216

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.		опрос, наблюдение
2				вводное учебное занятие	2	1.Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения		опрос, наблюдение
3				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.		наблюдение, обсуждение
4				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		опрос, наблюдение
5				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.		наблюдение, обсуждение
6				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение, обсуждение
7				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Спортивная карта. Понимание карты: условные знаки. Формы рельефа. Типы местности.		опрос, наблюдение
8				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, обсуждение

9				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение, обсуждение
10				проверка и коррекция знаний и умений	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы		тестирование
11				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения.		контрольные задания
12				применение умений и навыков	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		опрос, контрольные задания
13				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		контрольные задания
14				ознакомление с новым материалом	2	10.Правила соревнований по спортивному ориентированию Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Участие в соревнованиях согласно календарно плана		опрос, наблюдение
15				ознакомление с новым материалом	2	5.Гигиена спортсмена-ориентировщика. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.		опрос, наблюдение
16				применение умений и	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение

				навыков				
17				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях согласно календарно плана		контрольные задания
18				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		опрос, наблюдение
19				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.		наблюдение
20				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		опрос, наблюдение, контрольные задания
21				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки		опрос, наблюдение
22				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Компас, работа с компасами разных моделей. Работа с компасом: Ориентирование карты. Масштаб.		опрос, наблюдение
23				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.		опрос, наблюдение
24				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение

25				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение
26				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования.		опрос, наблюдение
27				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
28				ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.		опрос, наблюдение
29				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение
30				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.		наблюдение
31				ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.		опрос, наблюдение
32				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
33				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.		наблюдение

34				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования (бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).		опрос, контрольные упражнения
35				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
36				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование от ориентира к ориентиру (3-5 ориентиров в цепочке). Техническая подготовка. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.		контрольные задания
37				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		наблюдение
38				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		опрос, наблюдение
39				ознакомление с новым материалом	2	2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в зимний период. Одежда и обувь в зимний период.		опрос, наблюдение
40				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		наблюдение
41				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование на маркированной трассе - как вид ориентирования.		опрос, наблюдение
42				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
43				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
44				ознакомление	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на		опрос,

				с новым материалом		маркированной трассе		наблюдение
45				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		наблюдение, контрольные задания
46				закрепление изученного материала	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции. Правила соревнований.		опрос, наблюдение
47				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		наблюдение, контрольные задания
48				ознакомление с новым материалом	2	8.Техника ориентирования. Маркированная дистанция. Правила отметки на КП.		наблюдение, контрольные задания
49				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		наблюдение, контрольные задания
50				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода		наблюдение, контрольные задания
51				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода		наблюдение, контрольные задания
52				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		опрос, наблюдение, обсуждение
53				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.		наблюдение, контрольные задания
54				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
55				закрепление	2	8.Техника ориентирования. Ориентирование на		опрос,

				изученного материала		маркированной дистанции.		наблюдение
56				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.		наблюдение, контрольные задания
57				ознакомление с новым материалом	2	11.Техника ориентирования. Особенности ориентирования в заданном направлении на лыжах.		опрос, контрольные задания
58				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе		обсуждение
59				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.		наблюдение, контрольные задания
60				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.		наблюдение
61				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции.		контрольные задания
62				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.		наблюдение, контрольные задания
63				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
64				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию.		контрольные задания
65				применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Техника ориентирования на маркированной дистанции.		опрос, обсуждение
66				закрепление	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов.		наблюдение,

				изученного материала		Повороты, торможения.		контрольные задания
67				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.		наблюдение, контрольные задания
68				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, контрольные задания, обсуждение
69				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
70				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Классический ход.		наблюдение, контрольные задания
71				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения в заданном направлении на лыжах.		наблюдение, контрольные задания, обсуждение
72				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
73				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Коньковый ход		наблюдение, контрольные задания
74				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
75				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.		наблюдение, контрольные задания
76				закрепление изученного	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния,		наблюдение, контрольные

				материала		направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.		задания
77				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение, контрольные задания
78				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы		тестирование
79				закрепление изученного материала	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости местности.		наблюдение, контрольные задания
80				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		наблюдение, контрольные задания
81				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.		опрос, обсуждение
82				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		контрольные задания, обсуждение
83				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
84				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение, контрольные задания
85				ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Методы и средства развития волевых качеств.		опрос, обсуждение
86				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости		наблюдение, контрольные задания
87				применение	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с		наблюдение,

				умений и навыков		элементами ориентирования		контрольные задания
88				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие скоростной выносливости		наблюдение, контрольные задания
89				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие памяти при помощи упражнений. Развитие логического мышления.		контрольные задания
90				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Текущее и перспективное чтение карты.		контрольные задания
91				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		контрольные задания
92				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		наблюдение, контрольные задания
93				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		наблюдение, контрольные задания
94				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Выбор привязки для захода на КП.		контрольные задания
95				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. Эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
96				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, обсуждение
97				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		контрольные задания
98				применение	2	11.Физическая подготовка. Развитие скорости.		наблюдение,

				умений и навыков				контрольные задания
99				ознакомление с новым материалом	2	3.История развития ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.		обсуждение
100				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
101				ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.		наблюдение, контрольные задания
102				закрепление изученного материала	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения		контрольные задания
103				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, обсуждение
104				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
105				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		контрольные задания
106				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		контрольные задания
107				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию		контрольные задания
108				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы (тестирование)		тестирование

216

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.		опрос, наблюдение
2				вводное учебное занятие	2	1.Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения		опрос, наблюдение
3				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение, обсуждение
4				применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		опрос, наблюдение
5				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.		наблюдение, обсуждение
6				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение, обсуждение
7				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.		опрос, наблюдение
8				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, обсуждение

9				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		наблюдение, обсуждение
10				проверка и коррекция знаний и умений	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы		тестирование
11				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения.		контрольные задания
12				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		опрос, контрольные задания
13				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		контрольные задания
14				ознакомление с новым материалом	2	10.Правила соревнований по спортивному ориентированию Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Участие в соревнованиях согласно календарно плана		опрос, наблюдение
15				ознакомление с новым материалом	2	5.Гигиена спортсмена-ориентировщика. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.		опрос, наблюдение
16				применение умений и	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		наблюдение

				навыков				
17				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях согласно календарно плана		контрольные задания
18				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		опрос, наблюдение
19				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.		наблюдение
20				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		опрос, наблюдение, контрольные задания
21				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки		опрос, наблюдение
22				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Компас, работа с компасами разных моделей. Работа с компасом: Ориентирование карты. Масштаб.		опрос, наблюдение
23				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Роль и значение физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.		опрос, наблюдение
24				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение
25				применение	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие		наблюдение

				умений и навыков		упражнения. Упражнения на месте, в движении.		
26				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования.		опрос, наблюдение
27				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
28				ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.		опрос, наблюдение
29				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение
30				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.		наблюдение
31				ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.		опрос, наблюдение
32				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
33				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.		наблюдение
34				ознакомление с новым	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования (бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам,		опрос, контрольные

				материалом		удлинение ориентиров).		упражнения
35				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
36				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование от ориентира к ориентиру (3-5 ориентиров в цепочке). Техническая подготовка. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.		контрольные задания
37				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		наблюдение
38				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		опрос, наблюдение
39				ознакомление с новым материалом	2	2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в зимний период. Одежда и обувь в зимний период.		опрос, наблюдение
40				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		наблюдение
41				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование на маркированной трассе - как вид ориентирования.		опрос, наблюдение
42				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
43				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
44				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе		опрос, наблюдение

45				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		наблюдение, контрольные задания
46				закрепление изученного материала	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции. Правила соревнований.		опрос, наблюдение
47				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		наблюдение, контрольные задания
48				ознакомление с новым материалом	2	8.Техника ориентирования. Маркированная дистанция. Правила отметки на КП.		наблюдение, контрольные задания
49				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		наблюдение, контрольные задания
50				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода		наблюдение, контрольные задания
51				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода		наблюдение, контрольные задания
52				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		опрос, наблюдение, обсуждение
53				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.		наблюдение, контрольные задания
54				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
55				закрепление изученного материала	2	8.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной дистанции.		опрос, наблюдение

56				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.		наблюдение, контрольные задания
57				ознакомление с новым материалом	2	11.Техника ориентирования. Особенности ориентирования в заданном направлении на лыжах.		опрос, контрольные задания
58				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе		обсуждение
59				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.		наблюдение, контрольные задания
60				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.		наблюдение
61				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции.		контрольные задания
62				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.		наблюдение, контрольные задания
63				ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
64				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию.		контрольные задания
65				применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Техника ориентирования на маркированной дистанции.		опрос, обсуждение
66				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания

67				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.		наблюдение, контрольные задания
68				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, контрольные задания, обсуждение
69				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
70				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Классический ход.		наблюдение, контрольные задания
71				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения в заданном направлении на лыжах.		наблюдение, контрольные задания, обсуждение
72				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
73				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Коньковый ход		наблюдение, контрольные задания
74				закрепление изученного материала	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		наблюдение, контрольные задания
75				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.		наблюдение, контрольные задания
76				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, контрольные задания

77				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение, контрольные задания
78				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы		тестирование
79				закрепление изученного материала	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости местности.		наблюдение, контрольные задания
80				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		наблюдение, контрольные задания
81				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.		опрос, обсуждение
82				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		контрольные задания, обсуждение
83				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
84				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение, контрольные задания
85				ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Методы и средства развития волевых качеств.		опрос, обсуждение
86				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости		наблюдение, контрольные задания
87				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		наблюдение, контрольные задания

88				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие скоростной выносливости		наблюдение, контрольные задания
89				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие памяти при помощи упражнений. Развитие логического мышления.		контрольные задания
90				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Текущее и перспективное чтение карты.		контрольные задания
91				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		контрольные задания
92				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		наблюдение, контрольные задания
93				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		наблюдение, контрольные задания
94				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Выбор привязки для захода на КП.		контрольные задания
95				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. Эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
96				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, обсуждение
97				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарного плана		контрольные задания
98				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие скорости.		наблюдение, контрольные задания

99				ознакомление с новым материалом	2	3.История развития ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.		обсуждение
100				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		наблюдение, контрольные задания
101				ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.		наблюдение, контрольные задания
102				закрепление изученного материала	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения		контрольные задания
103				закрепление изученного материала	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, обсуждение
104				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение, контрольные задания
105				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		контрольные задания
106				обобщение и систематизация знаний	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		контрольные задания
107				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию		контрольные задания
108				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы (тестирование)		тестирование
					216			