

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 4 года



**Автор-составитель:**  
**Педагог дополнительного образования**  
**Шутова Анастасия Юрьевна**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАЕВОЙ ЦЕНТР ЭКОЛОГИИ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»**

Принята с изменениями  
и дополнениями на заседании  
методического совета  
от « 02 » сентября 2024 г.  
протокол № 1



«Утверждаю»  
Директор ГБУ ДО «КЦЭТК»  
Зима Т.М.

Пр. № 244 от 04 сентября 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Шутова Анастасия Юрьевна  
педагог дополнительного образования

город Ставрополь  
2020 г.

## Содержание

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
4.	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.....	31
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	32
6.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	34
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	35

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»,

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629),

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03 2022 № 678-р, в рамках реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка»,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Должностная инструкция педагога дополнительного образования,

Инструкция о мерах пожарной безопасности в учреждении,

Инструкция по охране труда при проведении занятий, экскурсий, мероприятий,

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07),

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р),

Устава ГБУ ДО «КЦЭТК»,

Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в ГБУ ДО «КЦЭТК».

Программа объединения «Спортивное ориентирование» рассчитана на 4 года обучения по **физкультурно-спортивной направленности**, преимущественно для обучающихся возрастной группы 11-16 лет. Организация образовательного и учебно-тренировочного процесса, предусмотренного календарным учебным графиком на каждом году обучения (324 часов/год), осуществляется в течение учебного года (36 недель по 9 часа/нед.).

**Актуальностью данной программы является следующее:** наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

**Форма обучения:** очная.

**Цель программы** – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и краевом уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

Программа решает ряд образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование представлений о меж предметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.
- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным значением ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и просто любителю путешествий.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога - ребенка - родителей - учреждения дополнительного образования особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Весь материал программы разделен на **три взаимосвязанных этапа**, на каждом из которых решаются свои задачи.

**Первый этап** – информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

**Второй этап** – операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

**Третий этап** – практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель).

**Программа состоит из четырех годичных циклов.**

**Первый годичный цикл** рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

**Второй годичный цикл** предполагает совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течении второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив I юношеского разряда по спортивному ориентированию.

**Третий годичный цикл** предусматривает совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приемов. Приобретение опыта судейства соревнований. В течение года воспитанники должны выполнить III взрослый разряд по спортивному ориентированию. Выполнить требования «Судья по спорту».

**Четвертый годичный цикл** предусматривает углубление знаний, полученных в 1-3 году обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий ориентировщика (чувства расстояния, чувства направления). В течение года воспитанники должны выполнить II взрослый разряд по спортивному ориентированию.

В качестве подведения итогов реализации данной программы является овладение всеми знаниями, умениями в соответствии с программным материалом, успешную сдачу контрольных нормативов, подготовку спортсменов-скалолазов высокой квалификации, высокий уровень физической подготовки воспитанников.

**Механизмы оценки результатов деятельности воспитанников:**

1. Каждые учебно-тренировочный выход, практическое занятие завершается подведением итогов, разбором.
2. В конце каждого раздела изучения проводится итоговая работа в виде соревнований, сдачи контрольных нормативов.
3. В конце последних 3-х годов обучения – участие в соревнованиях различного ранга, в результате которых оформляются спортивные разряды по ориентированию.

По итогам курса, обучающиеся должны:

- овладеть основными приемами ориентирования на местности и приобрести опыт участия в соревнованиях различных видов и масштабов;
- приобрести знания, навыки и умения по технике и тактике быстрого

передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты;

- развить в себе морально-волевых качеств, для преодоления в ориентировании, туризме, жизни;

- получить представление и приобрести начальные инструкторские навыки, представлять, свой выбор профессии;

- приобретение опыта судейства соревнований;

- научиться пользоваться полученными знаниями, умением и навыками, для расширения функциональных возможностей организма, дальнейшего развития специализированных восприятий ориентировщика (чувства расстояния, чувства направления и т.п.);

- выполнять основные приемы, связанные с туристской подготовкой.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические учебные занятия	Практические учебные занятия	
<b>1 год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Введение в курс</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
1.1	Организация занятий	1	1	-	Беседа
1.2	Техника безопасности	1	1	-	Беседа
1.3	История спортивного ориентирования	1	1	-	Беседа
1.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	11	3	9	Беседа
<b>2</b>	<b>Соревнования по ориентированию</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	
2.1	Снаряжение ориентировщика	4	4	-	Беседа/ опрос
2.2	Психологическая и морально-волевая подготовка	9	9	-	Беседа
2.3	Участие в соревнованиях	47	3	44	Соревнования
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	-	<b>44</b>	
3.1	Бег, ходьба, легкая атлетика	22	-	22	Сдача нормативов
3.2	Гимнастика, акробатика	10	-	10	Сдача нормативов
3.3	Плавание, подвижные игры	12	-	12	Сдача нормативов
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>66</b>	-	<b>66</b>	
4.1	Упражнения на развитие выносливости	10	-	10	Сдача нормативов
4.2	Упражнения на развитие быстроты	10	-	10	Сдача нормативов
4.3	Упражнения на развитие гибкости	16	-	16	Сдача нормативов
4.4	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	10	-	10	Сдача нормативов
4.5	Упражнения развитие на силы	20	-	20	Сдача нормативов
<b>5</b>	<b>Подготовка ориентировщика</b>	<b>66</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	
5.1	Техническая подготовка	32	6	26	Опрос/ Сдача нормативов
5.2	Тактическая подготовка	28	6	22	Опрос/ Сдача нормативов
5.3	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача нормативов
<b>6</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>50</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	
6.1	Основы туристской подготовки	26	4	26	Беседа/опрос
6.2	Охрана природы и памятников	10	4	6	Экскурсия/ квест-игра



6.3	Топография	10	4	6	Беседа/опрос
<b>7</b>	<b>Медико-санитарная подготовка</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	
7.1	Гигиена спортсмена	14	1	13	Беседа
7.2	Врачебный контроль	11	1	10	Беседа
7.3	Первая медицинская помощь	11	1	10	Беседа/опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>49</b>	<b>275</b>	
<b>2 год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Соревнования по ориентированию</b>	<b>78</b>	<b>26</b>	<b>52</b>	
1.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	-	Опрос
1.2	Правила соревнований по другим видам спорта	4	4	-	Опрос
1.3	Снаряжение ориентировщика	10	4	6	Опрос
1.4	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	4	6	Беседа
1.5	Участие в соревнованиях	30	-	30	Соревнования
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	-	<b>44</b>	
2.1	Игры-эстафеты	10	-	5	Соревнования/ квест-игры
2.2	Спортивные игры	16	-	8	Соревнование
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>66</b>	-	<b>66</b>	
3.1	Упражнения на развитие выносливости	10	-	10	Сдача нормативов
3.2	Упражнения на развитие быстроты	12	-	12	Сдача нормативов
3.3	Упражнения на развитие гибкости	8	-	8	Сдача нормативов
3.4	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	8	-	8	Сдача нормативов
3.5	Упражнения на развитие силы	10	-	10	Сдача нормативов
<b>4</b>	<b>Подготовка ориентировщика</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	
4.1	Техническая подготовка	10	4	6	Сдача нормативов
4.2	Тактическая подготовка	10	4	6	Сдача нормативов
4.3	Контрольные нормативы	16	-	16	Сдача нормативов
<b>5</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>66</b>	<b>25</b>	<b>41</b>	
5.1	Основы туристской подготовки	24	6	18	Опрос
5.2	Охрана памятников истории и культуры	6	3	3	Экскурсия
<b>6</b>	<b>Медико-санитарная подготовка</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль	10	4	6	Беседа
6.2	Основы спортивного массажа	6	2	4	Беседа
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>75</b>	<b>249</b>	
<b>3 год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Соревнования по ориентированию</b>	<b>50</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	
1.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	-	Опрос
1.2	Правила соревнований по другим видам	4	4	-	Опрос

	спорта				
1.3	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	4	6	Беседа/опрос
1.4	Участие в соревнованиях	20	-	20	Соревнования
1.5	Анализ тренировок и соревнований	10	4	6	Беседа
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	
2.1	Игры-эстафеты на развитие разных качеств	10	-	10	Квест-игра
2.2	Групповая подготовка	10	-	10	Сдача нормативов
2.3	Индивидуальная (самостоятельная) подготовка	10	-	10	Сдача нормативов
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	
3.1	Упражнения на быстроту, выносливость и силу	10	-	10	Сдача нормативов
3.2	Упражнения на гибкость, ловкость и прыгучесть	10	-	10	Сдача нормативов
3.3	Беговая подготовка	20	-	20	Сдача нормативов
<b>4</b>	<b>Подготовка ориентировщика</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
4.1	Техническая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
4.2	Тактическая подготовка	10	4	6	Сдача нормативов
4.3	Контрольные нормативы	16	-	16	Сдача нормативов
<b>5</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	
5.1	Основы туристской подготовки	30	8	22	Сдача нормативов
5.2	Охрана природы, памятников истории и культуры	10	4	6	Экскурсия
<b>6</b>	<b>Медико-санитарная подготовка</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль	10	4	6	Опрос
6.2	Физиологические основы спортивной тренировки	10	2	8	Беседа
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>75</b>	<b>249</b>	
<b>4 год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Тренировки и соревнования</b>	<b>50</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	
1.1	Физиологические основы спортивной тренировки	8	2	6	Беседа/опрос
1.2	Планирование спортивной тренировки	10	2	8	Беседа
1.3	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	4	4	Беседа/опрос
1.4	Участие в соревнованиях	20	-	20	Соревнования
1.5	Анализ тренировок и соревнований	4	2	2	Беседа
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	
2.1	Игры-эстафеты на развитие разных качеств	16	-	16	Квест-игра
2.2	Групповая и индивидуальная подготовка	20	4	16	Сдача нормативов
2.3	Разнообразие форм ОФП	20	-	20	Опрос/ Сдача

					нормативов
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>	-	<b>38</b>	
3.1	Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость	24	-	24	Сдача нормативов
3.2	Беговая подготовка	14	-	14	Сдача нормативов
<b>4</b>	<b>Подготовка ориентировщика</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	
4.1	Техническая подготовка	16	4	12	Сдача нормативов
4.2	Тактическая подготовка	16	6	10	Сдача нормативов
4.3	Контрольные нормативы	20	-	20	Сдача нормативов
<b>5</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
5.1	Основы туристской подготовки	12	4	8	Сдача нормативов
5.2	Охрана памятников истории и культуры	8	4	4	Экскурсия
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>75</b>	<b>249</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### **1. Введение в курс – 15 часов**

#### **1.1. Организация занятий – 1 час**

*Теория – 1 ч.*

*Практика – 0 ч.*

*Теоретические занятия.* Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Сбор сведений для журнала.

#### **1.2. Техника безопасности – 1 час**

*Теория – 1 ч.*

*Практика – 0 ч.*

*Теоретические занятия.* Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

#### **1.3. История спортивного ориентирования – 1 часа**

*Теория – 1 ч.*

*Практика – 0 ч.*

*Теоретические занятия.* Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города. Характеристика современного состояния ориентирования в стране, крае и городе. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

#### **1.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 11 часа**

*Теория – 3 ч.*

*Практика – 9 ч.*

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

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

### **2. Соревнования по ориентированию – 40 часов**

#### **2.1. Снаряжение ориентировщика – 4 часа**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 0 ч.*

*Теоретические занятия.* Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

#### **2.2. Психологическая и морально-волевая подготовка – 9 часов**

*Теория – 9 ч.*

*Практика – 0 ч.*

*Теоретические занятия.* Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

#### **2.3. Участие в соревнованиях – 27 часов**

*Теория – 3 ч.*

*Практика – 24 ч.*

*Теоретические занятия.* Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, края или соревнования среди обучающихся.

### **3. Общая физическая подготовка – 23 часов**

#### **3.1. Бег, ходьба, легкая атлетика – 11 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 11 ч.*

*Практические занятия.* 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). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности. 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).

#### **3.2. Гимнастика, акробатика – 6 часа**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Практические занятия.* Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

#### **3.3. Плавание, подвижные игры – 6 часа**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Практические занятия.* Плавание различными способами. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

### **4. Специальная физическая подготовка – 46 часа**

#### **4.1. Упражнения на развитие выносливости – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

#### **4.2. Упражнения на развитие быстроты – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* 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.

#### **4.3. Упражнения на развитие гибкости – 6 часа**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Практические занятия.* Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

#### **4.4. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

#### **4.5. Упражнения на развитие силы – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Стигание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

#### **5. Подготовка ориентировщика – 46 часов**

##### **5.1. Техническая подготовка – 22 часа**

*Теория – 6 ч.*

*Практика – 16 ч.*

*Теоретические занятия.* Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый и точный азимут, линейное и точечное ориентирование.

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

##### **5.2. Тактическая подготовка – 18 часов**

*Теория – 6 ч.*

*Практика – 12 ч.*

*Теоретические занятия.* Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

*Практические занятия.* Тактические действия на соревнованиях с большим и ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Выбор пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с КП. Раскладка сил на дистанцию.

##### **5.3. Контрольные нормативы – 6 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Практические занятия.* Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### **6. Туристская подготовка – 30 часов**

##### **6.1. Основы туристской подготовки – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

*Практические занятия.* Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение. Походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

##### **6.2. Охрана природы и памятников – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Важность охраны природы, памятников истории и

культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

*Практические занятия.* Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

### **6.3. Топография – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

*Практические занятия.* Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

## **7. Медико-санитарная подготовка – 16 часов**

### **7.1. Гигиена спортсмена – 3 часа**

*Теория – 1 ч.*

*Практика – 3 ч.*

*Теоретические занятия.* Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

*Практические занятия.* Подбор предметов гигиены первой необходимости для похода, соревнований, пикника.

### **7.2. Врачебный контроль – 2 часа**

*Теория – 1 ч.*

*Практика – 1 ч.*

*Теоретические занятия.* Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

*Практические занятия.* Составление дневника наблюдений за своим состоянием.

Прохождение медицинского контроля у специалистов.

### **7.3. Первая медицинская помощь – 10 часов**

*Теория – 1 ч.*

*Практика – 9 ч.*

*Теоретические занятия.* Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Соревнования по ориентированию – 60 часов**

#### **1.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 6 часа**

*Теория – 6 ч.*

*Практика – 0 ч.*

*Теоретические занятия.* Разбор правил соревнований различных видов и масштаба. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

#### **1.2. Правила соревнований по другим видам спорта – 4 часа**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 0 ч.*

*Теоретические занятия.* Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

### **1.3. Снаряжение ориентировщика – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

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

*Практические занятия.* Устройство, изготовление, установка снаряжения.

Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

### **1.4. Психологическая и морально-волевая подготовка – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

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

*Практические занятия.* Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций. Практические психологические задания, игры, тренинги и тесты. Действия участников в аварийной ситуации.

### **1.5. Участие в соревнованиях – 30 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 30 ч.*

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенствах города, края или соревнованиях кружковцев, школ, клубов) с отработкой индивидуальных заданий.

## **2. Общая физическая подготовка – 13 часов**

### **2.1. Игры-эстафеты – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Комбинированные игры и эстафеты (гимнастические упражнения, подвижные, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости). Веселые старты. Игры и эстафеты, придуманные учащимися.

### **2.2. Спортивные игры – 16 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 16 ч.*

*Практические занятия.* Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, регби, лапта, городки и т.п.)

## **3. Специальная физическая подготовка – 48 часов**

### **3.1. Упражнения на развитие выносливости – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

### **3.2. Упражнения на развитие быстроты – 12 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 12 ч.*

*Практические занятия.* 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.

### **3.3. Упражнения на развитие гибкости – 8 часа**

*Теория – 0 ч.*



*Практика – 8 ч.*

*Практические занятия.* Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

### **3.4. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести – 4 часа**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 8 ч.*

*Практические занятия.* Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

### **3.5. Упражнения на развитие силы – 5 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## **4. Подготовка ориентировщика – 36 часов**

### **4.1. Техническая подготовка – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Фартлек – игра скоростей. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

*Практические занятия.* Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на контрольный пункт с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

### **4.2. Тактическая подготовка – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

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

*Практические занятия.* 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.

### **4.3. Контрольные нормативы – 16 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 16 ч.*

*Практические занятия.* Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

## **5. Туристская подготовка – 30 часов**

### **5.1. Основы туристской подготовки – 24 часов**

*Теория – 6 ч.*

*Практика – 18 ч.*

*Теоретические занятия.* Распределение должностей. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

*Практические занятия.* Составление меню, графика дежурств. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевого места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

### **5.2. Охрана памятников истории и культуры – 6 часов**

*Теория – 3 ч.*

*Практика – 3 ч.*

*Теоретические занятия.* Формы участия занимающихся в охране памятников. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры. Закон об охране памятников.

*Практические занятия.* Пропаганда охраны памятников. Оказание помощи в сохранении памятников истории и культуры в окрестностях города. Соблюдение правил охраны памятников при проведении тренировочных занятий.

## **6. Медико-санитарная подготовка – 16 часов**

### **6.1. Врачебный контроль и самоконтроль – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Понятие о спортивной форме, утомлении перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

*Практические занятия.* Работа со специалистами медиками. Составление дневника самоконтроля за своим самочувствием.

### **6.2. Основы спортивного массажа – 6 часа**

*Теория – 2 ч.*

*Практика – 4 ч.*

*Теоретические занятия.* Основные предпосылки к проведению массажа. Наиболее часто встречающиеся способы массажа.

*Практические занятия.* Отработка основных приемов массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Соревнования по ориентированию – 50 часов**

#### **1.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 6 часа**

*Теория – 6 ч.*

*Практика – 0 ч.*

*Теоретические занятия.* Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

#### **1.2. Правила соревнований по другим видам спорта – 4 часа**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 0 ч.*

*Теоретические занятия.* Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

#### **1.3. Психологическая и морально-волевая подготовка – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Психологический стресс в будни и на соревнованиях. Растратки психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слиш-

ком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

*Практические занятия.* Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе.

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

#### **1.4. Участие в соревнованиях – 20 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 20 ч.*

*Практические занятия.* Отработка полученных знаний и навыков в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, края, соревнованиях среди кружковцев, школ, клубов.

#### **1.5. Анализ тренировок и соревнований – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

*Практические занятия.* Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **2. Общая физическая подготовка – 30 часов**

#### **2.1. Игры-эстафеты на развитие разных качеств – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Развивающие игры и эстафеты на выносливость, силу, быстроту реакции, подвижность в суставах, равновесие, координацию движений, произвольного расслабления. Игры на местности.

#### **2.2. Групповая подготовка – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Задания, упражнения и игры на сплочение, взаимозаменяемость, взаимовыручку, на налаживание психологического климата в команде. Эстафеты с ориентированием.

#### **2.3. Индивидуальная (самостоятельная) подготовка – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Езда на велосипеде, роликах и скейтбордах.

### **3. Специальная физическая подготовка – 40 часов**

#### **3.1. Упражнения на выносливость, быстроту и силу – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Выносливость: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения. Быстрота: 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. Сила: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением.

#### **3.2. Упражнения на гибкость, ловкость и прыгучесть – 10 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Практические занятия.* Гибкость: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Ловкость и прыгучесть: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

### **3.3. Беговая подготовка – 20 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 20 ч.*

*Практические занятия.* Отработка элементов беговой подготовки.

## **4. Подготовка ориентировщика – 36 часов**

### **4.1. Техническая подготовка – 10 часов**

*Теория – 2 ч.*

*Практика – 8 ч.*

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

*Практические занятия.* 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 среднeperесеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. 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. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

### **4.2. Тактическая подготовка – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практические занятия.* 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.

### **4.3. Контрольные нормативы – 16 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 16 ч.*

*Практические занятия.* Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

## **5. Туристская подготовка – 40 часов**

### **5.1. Основы туристской подготовки – 30 часов**

*Теория – 8 ч.*

*Практика – 22 ч.*

*Теоретические занятия.* Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

*Практические занятия.* Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

### **5.2. Охрана природы, памятников истории и культуры – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Формы участия занимающихся в охране природы и памятников истории и культуры. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры при выборе мест проведения соревнований по ориентированию.

*Практические занятия.* Экологическая акция в местах проведения тренировочных занятий и соревнований.

## **6. Медико-санитарная подготовка – 20 часов**

### **6.1. Врачебный контроль и самоконтроль – 10 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

*Практические занятия.* Составление дневника самоконтроля. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание).

### **6.2. Физиологические основы спортивной тренировки – 10 часов**

*Теория – 2 ч.*

*Практика – 8 ч.*

*Теоретические занятия.* Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

*Практические занятия.* Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Тренировки и соревнования – 50 часов**

#### **1.1. Физиологические основы спортивной тренировки – 8 часа**

*Теория – 2 ч.*

*Практика – 6 ч.*

*Теоретические занятия.* Физиологические закономерности формирования

двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация её. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

*Практические занятия.* Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и её физиологические показатели.

### **1.2. Планирование спортивной тренировки – 10 часов**

*Теория – 2 ч.*

*Практика – 8 ч.*

*Теоретические занятия.* Главные задачи тренировочного процесса. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса — важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

*Практические занятия.* Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл. Подбор учебного материала и его дозировка.

### **1.3. Психологическая и морально-волевая подготовка – 8 часа**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 4 ч.*

*Теоретические занятия.* Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся, в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей.

*Практические занятия.* Тестовые и ролевые игры по отработке: многообразия ощущений и восприятий в спортивном ориентировании; специализированные восприятия; волевые усилия и их значение; эмоциональные переживания и их особенности.

### **1.4. Участие в соревнованиях – 20 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 20 ч.*

*Практические занятия.* Отработка элементов различных видов ориентирования на соревнованиях согласно календарному плану городских и краевых соревнований, школ, клубов.

### **1.5. Анализ тренировок и соревнований – 4 часа**

*Теория – 2 ч.*

*Практика – 2 ч.*

*Теоретические занятия.* Идеальное время прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя.

*Практические занятия.* Хронометраж прохождения дистанции. Запись выполнения планов общефизической, специальной и технической подготовки.

## **2. Общая физическая подготовка – 56 часов**

### **2.1. Игры – эстафеты на развитие разных качеств – 16 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 16 ч.*

*Практические занятия.* Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности с игровыми моментами, придуманными учащимися.

### **2.2. Групповая и индивидуальная подготовка – 20 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 16 ч.*

*Теоретические занятия.* Методы и средства спортивных тренировок

ориентировщиков. Команда, состоящая из личностей. Организация и планирование командных и индивидуальных тренировок.

*Практические занятия.* Командные и индивидуальные игры на местности.

### **2.3. Разнообразие форм ОФП – 20 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 20 ч.*

*Практические занятия.* Игры на местности с заданиями, не связанными с ориентированием. Общественно полезный физический труд.

### **3. Специальная физическая подготовка – 38 часов**

#### **3.1. Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость – 24 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 24 ч.*

*Практические занятия.* Выносливость: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения. Быстрота: 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. Гибкость: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

#### **3.2. Беговая подготовка – 14 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 14 ч.*

*Практические занятия.* Бег по улицам города с изучением достопримечательностей и тренировкой зрительной памяти.

### **4. Подготовка ориентировщика – 52 часов**

#### **4.1. Техническая подготовка – 16 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 12 ч.*

*Теоретические занятия.* Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью; контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

*Практические занятия.* Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Топографическая съёмка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

#### **4.2. Тактическая подготовка – 16 часов**

*Теория – 6 ч.*

*Практика – 10 ч.*

*Теоретические занятия.* Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

*Практические занятия.* Использование соперников для контроля ситуации и как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа

местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация.

#### **4.3. Контрольные нормативы – 20 часов**

*Теория – 0 ч.*

*Практика – 20 ч.*

*Практические занятия.* Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию и туризму. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

#### **5. Туристская подготовка – 20 часов**

##### **5.1. Основы туристской подготовки – 12 часов**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 8 ч.*

*Теоретические занятия.* Изучение «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися», утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г. Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

*Практические занятия.* Отработка основных технических приемов на дистанции контрольно-туристского маршрута и в походе выходного дня.

##### **5.2. Охрана памятников истории и культуры – 8 часа**

*Теория – 4 ч.*

*Практика – 4 ч.*

*Теоретические занятия.* Памятников истории и культуры в окрестностях полигонов города.

*Практические занятия.* Выявление и фотографирование (при необходимости ремонт) памятников при проведении тренировочных занятий.



## ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Формами подведения итогов реализации программы «Спортивное ориентирование» являются: выполнение индивидуальных и групповых практических заданий и участие в мероприятиях различной направленности и различного масштаба.

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Формы организации контроля
1.	Предварительный (входной) контроль.	Выявление базового уровня имеющихся знаний и умений учащихся, определение области их познавательных интересов.	Теоретическое и практическое тестирование с последующим анализом.
2.	Текущий контроль.	Проверка усвоения материала (предыдущего и изучаемого).	Индивидуальные и групповые теоретические и, в основном, практические задания, тесты, игры, эстафеты практические работы по проведению соревнований по ориентированию различного уровня.
3.	Тематический контроль.	Выявление уровня знаний, умений и навыков учащихся по итогам изучения отдельных блоков и разделов программы по мере их прохождения.	Участие и проведение игр, соревнований, походов, по общей и специальной физической и туристской подготовке, как на практических и учебно-тренировочных выходах, так и на тематических заездах, соревнованиях, конкурсах (согласно плану ГБУ ДО КЦЭТК и других учреждений и организаций города и края).
4.	Итоговый контроль по программе.	Контроль знаний, умений и навыков по итогам каждого года и всей программы в целом.	Сдача нормативов по физической подготовке, участие в итоговых профильных туристских лагерях круглосуточного пребывания со спортивными походами различной степени и категории сложности, учебно-тренировочными сборами, выполнение разрядов по спортивному ориентированию и туризму.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа рассчитана в первую очередь на педагогов дополнительного образования, но может использоваться и преподавателями физического воспитания в школе, руководителей туристских кружков и объединений станций и Центров детского творчества, обязательно прошедших подготовку на специализированных курсах (инструкторов детско-юношеского туризма, организаторов, тренеров или судей соревнований по спортивному ориентированию, базового уровня и т.п.).

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, совершением походов. В основном это осуществляется на практических занятиях. На третий год обучения основной упор делается на самостоятельную работу каждого воспитанника (подготовка положений, графиков соревнований, тренировок и прохождений дистанций, выбора мероприятий, в которых группа будет принимать участие и п.д.)

Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских достижений каждого учащегося. Обязателен «Дневник ориентировщика» и разрядная книжка, куда будут записываться результаты в соревнованиях, упражнениях, конкурсах.

Для привития устойчивого интереса к занятиям по ориентированию, педагог должен ставить перед обучающимися цели. Краткосрочные – на конец месяца, квартала, долгосрочные – на конец года, обучения. Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной.

При реализации данной программы педагог может использовать различные технологии обучения, применяемые современной педагогикой и переработанные в соответствии со спецификой программы. При этом необходимо учитывать следующие важные аспекты педагогического процесса:

1. Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной и туристско-спортивной деятельности, использования системы и развития творческой самодеятельности участников объединения.

2. Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий учащихся дополнял и закреплял рассказ педагога.

3. При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую работу самих занимающихся.

4. Для создания дружного, сплоченного коллектива, хорошо проводить «Семейные посиделки» с проведением психологических и развивающих игр, желательно с родителями и другими родственниками.

5. При изучении различных тем программы, для лучшего усвоения материала, рекомендуется посещение библиотек, клубов, организаций, связанных с делами объединения; привлечение к занятиям ребят, ранее занимавшихся в Центре, опытных ориентировщиков, туристов, родителей.

**Формы занятий.** Теоретические занятия в будние дни и практические занятия или выходы на местности в выходные, праздничные и каникулярные дни.

Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, тренировки, отработка отдельных элементов и разделов изученного материала, походы различной трудности и протяженности, соревнования. Учащиеся овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам. Следует обратить особое внимание на то, чтобы учащиеся интересовались не только

спортивным ориентированием. Для этого необходимо вносить элементы других видов туризма, спорта и жизни особенно в большое количество практических занятий. Например, прокладывать маршруты кроссов по достопримечательным местам города и его окрестностей. Желательно, чтобы учащиеся объединения занимались в кружках другой направленности (туристско-краеведческой, военно-патриотической, художественно-эстетической). Такой подход даст возможность воспитать разностороннюю личность.

Усвоение материала программы и участие в походах, соревнованиях, экспедициях, других мероприятиях позволит обучающимся подготовиться и сдать нормы на значок

«Турист России», а также выполнить разрядные требования как юношеских, так и взрослых разрядов по ориентированию и туризму.

При наборе воспитанников в объединение первого года занятий следует стараться комплектовать группу с превышением минимального состава объединения с учетом естественного отсева занимающихся. Кроме того, не все воспитанники, по тем или иным причинам, будут иметь возможность участвовать в учебных, учебно-тренировочных, квалификационных, спортивных и зачетных мероприятиях, спортивно-туристских соревнованиях, туристских походах.

Члены объединения должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже двух раз в год.

Необходимо проводить собрания для родителей, подробно рассказать им о плане занятий и мероприятий, об условиях их проведения, о личном снаряжении начинающих туристов, их дальнейших занятий туризмом. Желательно проводить такие встречи в неформальной обстановке, а иногда на природе.

Для занятий объединения, проводимых мероприятий и походов следует пользоваться снаряжением и оборудованием, рекомендованным Министерством Образования России в «Примерном перечне».

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:**

- Комплект спортивных карт различной местности.
- Комплект оборудования КП (призмы, компостеры и т.п.).
- Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, костровое хозяйство и т.п.).
- Компаса жидкостные.
- Медицинская и техническая аптечки.
- Аудио-видео аппаратура (видеомагнитофон, телевизор, фото и видео камеры).
- Спортивный инвентарь (мячи, ракетки и т.п.).
- Канцтовары (бумага, линейки, фломастеры и т.п.).
- Учебные плакаты.
- Секундомеры.
- Радиостанции.
- Комплект специального туристского снаряжения (веревки, карабины и т.п.).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для детей и родителей:

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.
2. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., Физкультура и спорт, 1971.
3. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1973.
4. Иванов Е. И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ,
5. Краткий справочник туриста, М., Профиздат, 1985.
6. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куприн А. М. Занимательная картография. М., Просвещение, 1989.
- Левитан К. М. Знаете ли вы себя? (Сборник психологических тестов и рекомендаций). Свердловск: Профтехиздат, 1991.
8. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. СПб., Герион, 1995.
9. Меньчуков А. Е. В мире ориентиров, М., Недра, 1977.
10. Огородников Б. И. Туристское снаряжение. Снаряжение участников соревнований по ориентированию. М., Профиздат, 1968.
11. Ориентирование на местности. Правила соревнований. М., Физкультура и спорт, 2003 г.
12. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., Физкультура и спорт, 1969.
14. Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

### Для педагога:

1. Алешин В. М., Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1974.
2. Алешин В. А., Иванов Е. И., Колесников А. Ф. Судейство соревнований по ориентированию на местности - М., Физкультура и спорт, 1970.
3. Аникеева Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе. - М.: Просвещение, 1983.
4. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
5. Богатов С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование.-М.: Воениздат, 1982.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М., Физкультура и спорт, 1971.
7. Васечкин В. И. Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992
8. Велитченко В. К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Б-ка учителя физ. культуры).
9. Возрастная и педагогическая психология. - М.: Просвещение, 1984.
10. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979
12. Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном

ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988.

13. Козловский Ю.И. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев: Здоровь, 1980.

14. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

15. Костин А. Управление деятельностью спортсменов в первоначальном обучении ориентировщика на местности. Теория и практика физической культуры № 11, 1971.

16. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

17. Кузнецов В. В. Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФиС, 1982.

18. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. - 3-е изд. - М.: УРАО, 1997.

19. Лекарственные препараты, применяемые в спортивной медицине / Под ред. Вайнбаума. - М.: Медицина, 1974.

20. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

21. Лосев А. С. Тренировка ориентировщика-разрядника. М.: ФиС, 1984.

22. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

23. Моисеенков А. Л. Десять уроков ориентирования на местности. Физкультура и спорт, 1972, № 6.

24. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. — М.: Минобразования, 1995.

25. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.

26. Огородников Б.И., Моисеенко А. Л., Приймак Е. С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.:ФиС, 1980.

27. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. - Вып. 7. - М.: ТССР, 2001.

28. Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях: Мед. справочник. - СПб.: Герион, 1995.

29. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

30. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

31. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

32. Ужбанокс Х.С., Ужбанокс З.С. Спортивное ориентирование. Учебно-справочное пособие. Майкоп. АГУ, 2000.

33. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

34. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

35. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

36. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации. - М., 1992. - (Как не стать жертвой несчастного случая).

37. Шорец П. Г. Стайерский и марафонский бег. М., Физкультура и спорт, 1969.

38. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

**Календарный учебный график**  
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Спортивное ориентирование»**  
 (базовый уровень)  
 Год обучения: 1  
 Группа: 1

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов			Место проведения	Форма контроля
			Всего	Теория	Практика		
1.		Организация занятий	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
2.		Техника безопасности	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
3.		История спортивного ориентирования	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
4.		Правила соревнований по спортивному ориентированию	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
5.		Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
6.		Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
7.		Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
8.		Психологическая и морально-волевая подготовка	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
9.		Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
10.		Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
11.		Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
12.		Виды спортивного ориентирования.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
13.		Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос

14.	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
15.	Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
16.	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
17.	Положение о соревнованиях. Условия проведения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
18.	Первенство города среди обучающихся по спортивному ориентированию.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
19.	Общая физическая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
20.	Легкая атлетика	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
21.	Понятие о технике ориентирования	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
22.	Организация занятий	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
23.	Техника безопасности	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
24.	История спортивного ориентирования	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
25.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
26.	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
27.	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
28.	Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
29.	Психологическая и морально-волевая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
30.	Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
31.	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
32.	Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос



33.	Виды спортивного ориентирования.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
34.	Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
35.	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
36.	Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
37.	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
38.	Положение о соревнованиях. Условия проведения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
39.	Первенство города среди обучающихся по спортивному ориентированию.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
40.	Общая физическая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
41.	Легкая атлетика	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
42.	Понятие о технике ориентирования	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
43.	Соревнования Ставропольского края по спортивному ориентированию.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
44.	Общая физическая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
45.	Гимнастика, акробатика	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
46.	Разновидности карт: топографические, спортивные.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
47.	Разновидности карт: топографические, спортивные.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
48.	Общая физическая подготовка	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
49.	Спортивные и подвижные игры	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
50.	Измерение расстояний на местности	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
51.	Организация занятий	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
52.	Техника безопасности	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
53.	История спортивного ориентирования	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
54.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
55.	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос

		финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.					
56.		Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
57.		Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
58.		Психологическая и морально-волевая подготовка	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
59.		Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
60.		Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
61.		Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
62.		Виды спортивного ориентирования.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
63.		Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
64.		Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
65.		Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
66.		Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	3			МБОУ лицей №10	Опрос
67.		Положение о соревнованиях. Условия проведения.	3			МБОУ лицей №10	Опрос
68.		Первенство города среди обучающихся по спортивному ориентированию.	3			МБОУ лицей №10	Опрос
69.		Общая физическая подготовка	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
70.		Легкая атлетика	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
71.		Понятие о технике ориентирования	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
72.		Соревнования Ставропольского края по спортивному ориентированию.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
73.		Общая физическая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос

74.	Гимнастика, акробатика	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
75.	Разновидности карт: топографические, спортивные.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
76.	Разновидности карт: топографические, спортивные.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
77.	Общая физическая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
78.	Спортивные и подвижные игры	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
79.	Измерение расстояний на местности	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
80.	Организация занятий	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
81.	Техника безопасности	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
82.	История спортивного ориентирования	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
83.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
84.	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
85.	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
86.	Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
87.	Психологическая и морально-волевая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
88.	Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
89.	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
90.	Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
91.	Виды спортивного ориентирования.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
92.	Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
93.	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
94.	Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос

		эксплуатации и хранения.					
95.		Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
96.		Положение о соревнованиях. Условия проведения.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
97.		Первенство города среди обучающихся по спортивному ориентированию.	3	3		МБОУ лицей №10	Опрос
98.		Общая физическая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
99.		Легкая атлетика	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
100.		Понятие о технике ориентирования	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
101.		Соревнования Ставропольского края по спортивному ориентированию.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
102.		Общая физическая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
103.		Гимнастика, акробатика	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
104.		Разновидности карт: топографические, спортивные.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
105.		Разновидности карт: топографические, спортивные.	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
106.		Общая физическая подготовка	3		3	МБОУ лицей №10	Опрос
107.		Спортивные и подвижные игры	3		3	МБОУ лицей №10	Зачет
108.		Измерение расстояний на местности	3		3	МБОУ лицей №10	Зачет
			<b>324ч</b>	<b>75</b>	<b>249</b>		