



Рабочая программа на основе модифицированной дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное ориентирование», физкультурно-спортивной направленности.

Автор программы: Мызина Н.И.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

от « 02 » \_\_\_ 09 \_\_\_ 2024 \_\_\_ г., протокол № \_\_\_ 1 \_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_ Коломыцева Т.А.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план второго года обучения
3. Содержание программы второго года обучения
  4. Методическое пособие
  5. Воспитательная компонента
  6. Список используемой литературы
  7. Календарный учебный график.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ориентиры здоровья» разработана на основе авторской программы Ченцова В., Лукашова Ю. «Спортивное ориентирование» - М., 2005 г.

**Направленность программы:** спортивно-физкультурная.

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

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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

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

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

**Актуальность программы** выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

**Новизна** программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

**Педагогическая целесообразность** данной программы определяется тем что, Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует

удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, лично ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

**Цель:** - формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа позволяет решать ряд *образовательных и воспитательных задач:*

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки учащихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

**Отличительные особенности программы,** рассчитанной на 5 лет обучения, основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе «педагог - ребенок - родители - общеобразовательное учреждение» особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

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

Первый этап - **информационно-познавательный.** Учащиеся 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, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

**Возраст учащихся:** 11-18 лет.

**Организация учебно-тренировочного процесса** программой рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 144 часов, по 4 часов в неделю. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в

каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также когда обучающиеся направляются в спортивно-оздоровительные лагеря юных ориентировщиков и туристов, в учебные походы.

В соответствии с СанПином занятия в объединениях начинаются с перерывом в один час после основных занятий в школе. Продолжительность занятий 2 (3) раза по 45 минут с предполагаемыми перерывами по 10 минут.

### ***Ожидаемые результаты обучения учащихся:***

#### ***Введение***

*Должны знать:*

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

#### ***Техника безопасности***

*Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

*Должны уметь:*

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### ***Обзор развития ориентирования***

*Должны знать:*

- перспективы развития ориентирования;
- достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

*Должны уметь:*

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступления ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

#### ***Основы методики обучения и тренировки***

*Должны знать:*

- определение урока;
- виды уроков;

- схему строения урока;
- задачи, содержание подготовительной, основной, заключительной частей занятия;
- распределение нагрузки в каждой из частей занятия;
- значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

*Должны уметь:*

- применять дидактические принципы на уроке, тренировочном занятии;
- подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма;
- выполнять упражнения, направленные на воспитание моральных и волевых качеств;
- проводить тренировочные занятия для младшего и среднего возраста.

### **Планирование спортивной тренировки**

*Должны знать:*

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- документы планирования спортивной тренировки;
- виды планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки;
- правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

*Должны уметь:*

- составлять планы тренировочных занятий на год, месяц, неделю, занятие;
- правильно использовать основные документы планирования спортивной тренировки;
- планировать контрольные упражнения и нормативы по технической и физической подготовке спортсменов-ориентировщиков.

### **Судейская практика**

*Должны знать:*

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологии нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологии подсчета предварительных результатов соревнований;
- правила постановки дистанций;
- требования к центру соревнований;
- требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию;
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление).

*Должны уметь:*

- планировать дистанции летних и зимних соревнований по спортивному ориентированию;
- выполнять постановку дистанций;
- производить оформление центра соревнований, старта, финиша, финишного этапа;
- наносить на спортивные карты дистанции.

### **Правила соревнований**

*Должны знать:*

- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- положение о соревнованиях;
- виды стартов;

- правила допусков к соревнованиям;
- обязанности участников соревнований;
- обязанности судей;
- права участников;
- права судей;
- виды зачетов в соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- производить различные виды жеребьевки (личная, командная, групповая);
- составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

- специфические особенности спортивного ориентирования; -
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

*Должны уметь:*

- выполнять строевые упражнения (налево, направо, кругом);
- выполнять перестроения на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с предметами;
- выполнять разновидности ходьбы (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, спортивной и т.д.);
- выполнять разновидности бега (ускорений, трусцой, фартлек и т.д.);
- выполнять действия, необходимые для спортивных игр (ведение мяча, ловля и передача мяча, броски, удары и т.д.);
- выполнять действия, необходимые для подвижных игр, с элементами ориентирования (передвижения, прыжки на одной и двух ногах и т.д.);
- выполнять упражнения на развитие силы (всевозможные упражнения с отягощениями);
- выполнять технику лыжных ходов (одновременных, попеременных, спусков, подъемов, торможений и т.д.);
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

*Должны уметь:*

- 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;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

### ***Тактическая подготовка***

#### *Должны знать:*

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

#### *Должны уметь:*

- читать карту на различных скоростях движения;
- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;
- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
- выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
- пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
- выполнять зарисовку пройденного пути;
- выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;
- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
- определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности;
- планировать на карте беговые и технические этапы, как для летнего, так и для зимнего ориентирования;
- производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;
- ориентироваться на маркированной трассе.

### ***Тактическая подготовка***

#### *Должны знать:*

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

#### *Должны уметь:*

- выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
- выполнять общекомандные установки в эстафете;
- выполнять персональные установки в эстафете;
- выполнять приемы лидерования (индивидуального, группового);
- выполнять тактические действия на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.);
- выполнять тактические действия на финише (быстрая отметка, финишный рывок и т.д.);
- выполнять тактические действия в необычных ситуациях;

-выполнять тактические действия на маркированной трассе, в эстафете.

-контрольные нормативы

*Должны знать:*

-методы проведения (зачет, соревнования);

-нормативные требования.

*Должны уметь:*

-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

-выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

### ***Участие в соревнованиях***

*Должны знать:*

-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 соревнованиях.

*Должны уметь:*

-закончить дистанцию V-VI уровня.

### ***Краеведение***

*Должны знать:*

-географическое положение территории края;

-геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат,

-основные реки и водоемы;

-растительный и животный мир, заповедные места;

историю, хозяйство, культуру;

-места, интересные своеобразным проявлением природы.

*Должны уметь:*

-рассказать о географическом положении края;

-посетить экскурсионные объекты города;

-принимать участие в краеведческих викторинах.

### ***Психологическая и морально-волевая подготовка***

*Должны знать:*

-цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки;

-вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга;

-психологические особенности ориентирования на маркированной трассе;

психологические особенности личности и типы высшей нервной деятельности;

-зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;

-влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;

-многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;

-специализированные восприятия;

-понятие «психологический стресс»;

-понятие «стресс» в условиях соревнований;

-растратчики психологической энергии;

-методы и средства развития волевых качеств;

-значение волевых усилий.

*Должны уметь:*

- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- выполнять приемы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- моделировать физические и психические трудности;
- формировать спортивную форму;
- выполнять приемы сохранения нервной энергии в период соревнований;
- регулировать психические состояния;
- подводить пик спортивной формы к соревнованиям;
- произвольно управлять вниманием;
- адекватно реагировать на дистанции на соперников;
- выполнять приемы самооценки поступков и действий;
- избегать небрежного выполнения приемов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

***Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка***

*Должны знать:*

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

*Должны уметь:*

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

***Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика***

*Должны знать:*

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

*Должны уметь:*

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;

- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### ***Походы, лагеря***

#### *Должны знать*

- маршрут туристского путешествия
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

#### *Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

### ***Основы туристской подготовки***

#### *Должны знать:*

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия: страховка и самостраховка;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристские узлы и их применение.

#### *Должны уметь:*

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- отовить пищу в полевых условиях;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная параллельная, вброд).

### ***Промежуточная и итоговая аттестация:***

## **2 год обучения.**

Промежуточная аттестация – определение азимута на предмет.

Переводная аттестация – участие в городском туристском слете учащихся

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	собеседование
2.	Техника безопасности	1	-	1	практическое занятие
3.	Обзор развития ориентирования	1	1	-	собеседование тестирование
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	6	2	4	практическое занятие
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	собеседование практическое занятие
6.	Правила соревнований по другим видам спорта	2	1	1	собеседование
7.	Снаряжение ориентировщика	4	1	3	практическое занятие
8.	Судейская практика	4	2	2	практическое занятие
9.	Общая физическая подготовка	32	2	30	практическое занятие
10.	Специальная физическая подготовка	26	2	24	практическое занятие
11.	Техническая подготовка	18	2	16	практическое занятие
12.	Тактическая подготовка	10	2	8	практическое занятие
13.	Контрольные нормативы	4	-	4	тестирование
14.	Участие в соревнованиях	10	2	8	практическая подготовка
15.	Краеведение	8	4	4	тестирование
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	тестирование
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	1	1	тестирование
18.	Основы туристской подготовки	6	1	5	практическая подготовка
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 4 часа в неделю

## Содержание программы 2-го года обучения

### *ВВЕДЕНИЕ*

#### *Теоретические занятия*

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 2-й год обучения.

#### *Практические занятия*

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

### *ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ*

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

### *ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ*

#### *Теоретические занятия*

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

### *ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА*

#### *Теоретические занятия*

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

#### *Практические занятия*

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

### *ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ*

#### *Теоретические занятия*

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

### *ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА*

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

### *СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА*

#### *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.

### **СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

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.

#### *Практические занятия*

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

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), кувьрки, 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 (набивные мячи, амортизаторы).

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, 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, используя толщину пальцев.

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

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. 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.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

#### *Практические занятия*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

### **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенствах города, области. Соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

### **КРАЕВЕДЕНИЕ**

*Теоретические занятия*

*Практические занятия*

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

*Теоретические занятия*

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

*Практические занятия*

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

### **ОХРАНА ПРИРОДЫ**

*Теоретические занятия*

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.

*Практические занятия*

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

### **ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Теоретические занятия*

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

*Практические занятия*

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

## **Методическое обеспечение программы 2-го года обучения**

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год	спортивные карты области, фотографии, видеоролики с соревнований, плакаты о спортивном ориентировании	Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона
2.	Техника	Практическое	карта учебно-	Практическое

	безопасности	занятие	тренировочного полигона, плакаты с видами огнетушителей	занятие на местности
3.	Обзор развития ориентирования	Анализ выступления российских спортсменов на международных соревнованиях	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России, протоколы результатов с мировых первенств	Биографии ведущих спортсменов России( мини-выписки)
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико - санитарная подготовка	Беседа о «спортивной форме»	Схемы «Строение организма человека», плакаты с основными приемами массажа	Проведение самомассажа
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Практическое занятие на учебно-тренировочном полигоне	Карта, компас, ручка, протоколы старта, финиша	Судейство соревнований по спортивному ориентированию
6.	Правила соревнований по другим видам спорта	Теоретическое занятие	Таблица выполнения разрядов по различным видам спорта	Составления условий соревнований по выбранному виду спорта (индивидуально)
7.	Снаряжение ориентировщика	Семинарское занятие, практическое занятие	Материалы для изготовления бумажной призмы для тренировок, образец	Изготовление оборудования мест старта, финиша.
8.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию, пешеходному туризму	Протокол старта, протокол результатов, карточки участников, карты	Работа судьями старта, финиша, судьей-контролером
9.	Общая физическая подготовка	практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, спортивная ходьба	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение, мячи, скакалки, скамейки.	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки, дистанции с учетом времени
10.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне Дистанции по спортивному	Набивные мячи, скакалки, обручи	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности

		ориентированию, задания по снятию азимута, фартлек, упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы		
11.	Техническая подготовка	Кроссовый бег по различной местности и различному грунту.	Компас, карта, карточки с топонимами, часы,	Слежение за местностью с одновременным чтением карты
12.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы, оборудование дистанции	Дистанция по спортивному ориентированию в заданном направлении с учетом времени
13.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,	Контрольная дистанция с учетом времени, сдача нормативов по ОФП
14.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ, городских, областных и региональных соревнованиях согласно календарному плану	Карты, компас, карточка, часы, условия проведения по спортивному ориентированию в заданном направлении	Дистанция 2-3 уровня, кросс, составление положения о соревнованиях
15.	Краеведение	Обзорная экскурсия по городу с посещением памятных мест, беседа о городе в годы ВОВ, посещение краеведческого музея.	Фотографии с изображением города и исторических памятников, книга о городе, фильм.	Сообщения о жителях граждан города
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Психологическая подготовка к старту
17.	Охрана природы	Походы выходного дня,	Карта области, города.	Доклады по выбранным

		экскурсии, очистка УТП		темам
18.	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов, игры, веселые старты	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок, костровое оборудование	Составление меню, графика дежурств

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Палатка – 3 шт.
2. Спальный мешок – 9 шт.
3. Котелок чугунный – 1 шт.
5. Набор тур.мебели – 1 шт.
7. Матрац – 2 шт.
8. Насос – 1 шт.
9. Тент – 1 шт.
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт.

### **Воспитательный компонент включает в себя:**

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления ей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Цель воспитания - развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Формирование у обучающихся чувств патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и порядку, человеку труда и старшему поколению взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

### **Список литературы**

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М.: изд. «Просвещение», 1978.-256с.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.: «Физкультура и спорт», 1990.-174с.
3. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Белгород: изд. «Константа», 2011.- 174с.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2005.-321с.

5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
6. Куприн А.М. На местности и по карте. -М.: изд. «Недра», 1982.-111с.
7. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-136с.
8. Географический словарь. Сост. Агапов С.В., Соколов С.Н., Тихомиров Д.И. -М.: изд. «Просвещение», 1968.-312с.
9. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.

## **Промежуточная аттестация 2 год обучения**

### **1. Спортивное ориентирование это:**

- а) командный вид спорта;
- б) индивидуальный вид спорта;**
- в) смешанный вид спорта;

### **2.ОФП - общая физическая подготовка включает в себя:**

- а) подготовка спортсмена к соревнованиям;
- б) подготовка организма спортсмена к физическим нагрузкам;**
- в) спортивные и подвижные игры

### **3. СФП – специальная физическая подготовка включает в себя:**

- а) техника бега по местности;
- б) преодоление крутых спусков и подъемов;**
- в) подвижные игры, эстафета; г) бег по неровному грунту.

### **4. Снаряжение ориентировщика зимой:**

- а) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка, карточка участника;**
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карточка участника.

### **5. Виды соревнований по спортивному ориентированию:**

- а) личные, командные, эстафетные;
- б) личные, командные, лично-командные;**
- в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

### **6. Для чего спортсмен пользуется легендой?**

- а) легенда дает точное расположение КП;
- б) легенда показывает расстояние между КП;
- в) легенда указывает порядок прохождения КП.**

### **7. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил в сопровождения?**

- а) не менее 6 мм; б) не менее 8 мм;
- в) не менее 10 мм.**

### **8. При выполнении, каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?**

- а) при выполнении страховки;
- б) при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил или тонкого льда;
- с) торможение носилок, движущихся по навесной переправе;**
- д) работа с веревкой при укладке бревна через преграду.

### **9. Чем можно заменить отсутствие рукавиц?**

- а) перчатками из плотной ткани; б) ничем;
- с) полами штормовки (куртки)**

### **10. Какие бывают виды старта на соревнованиях по спортивному ориентированию:**

а) одиночные; б) групповые; в) последовательные

**11. Стерильная повязка накладывается чтобы:**

- а) закрыть рану; б) предохранить рану от загрязнения;  
в) воздействия воздушной среды; г) уменьшить боль.

**12. Существует несколько типов бинтовых повязок на различные участки тела человека:**

- а) косыночные повязки; б) плащевидные повязки;  
в) обезболивающие; г) крестообразные или восьмиобразные;  
д) колосовидные; е) спиральные;  
ж) сходящиеся или расходящиеся.

Найдите допущенную ошибку?

**13. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:**

- а) нос, подбородок, затылок; б) область плеча; в) пальцы кисти;  
г) суставы; г) грудная клетка.

**14. Что является линейным ориентиром из ниже перечисленных объектов?**

- а) линии электропередач; б) граница леса; в) летящий самолет;  
г) автобус, стоящий на остановке; д) овраг; е) дорога;  
ж) просека; з) трактор в поле.

**15. Выберите контрольные ориентиры:**

- а) одиноко стоящее дерево; б) болото; в) автомобиль; г) группа кустарников;

**16. Что такое ориентирование на местности?**

- а) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения;  
б) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения относительно выбранных ориентиров;  
в) знать направление движения и карту местности;  
г) использование компаса и карты для определения своих координат.

**17. Организация отдыха на природе и необходимые меры безопасности.**

**Подготовительные мероприятия:**

- а) определение целей и задач похода; б) разработка маршрута;  
в) приобретение продуктов, общественного (палатки, посуда для приготовления пищи) и личного снаряжения;

**18. Что перед выходом необходимо:**

- а) оставить в КСС или в ближайшем отделении милиции информацию о своих планах, маршруте, составе группы и дате возвращения; б) оставить записку дома

**19. Правила движения группы на маршруте:**

- а) старший группы проверяет личную экипировку участников похода;  
б) проводится инструктаж по ТБ;  
в) первыми идут более слабые участники похода, последними, - самые опытные и сильные;  
г) если обнаружили, что в группе кто-то отстал - не разбиваться на группы, а действовать вместе.

*(За каждый правильный ответ – 1 балл)*

Критерии оценки:

*высокий уровень – 18-20 баллов;*

*средний уровень – 12-17 баллов;*

*низкий уровень – ниже 11 балл*

**1. Спортивное ориентирование это:**

- а) командный вид спорта;
- б) индивидуальный вид спорта; в) смешанный вид спорта;

**2.ОФП - общая физическая подготовка включает в себя:**

- а) подготовка спортсмена к соревнованиям;
- б) подготовка организма спортсмена к физическим нагрузкам;
- в) спортивные и подвижные игры

**3. СФП – специальная физическая подготовка включает в себя:**

- а) техника бега по местности;
- б) преодоление крутых спусков и подъемов;
- в) подвижные игры, эстафета; г) бег по неровному грунту.

**4. Азимут это?**

- а) угол между направлением на север и направлением, на какой либо заданный предмет; б) это расстояние между равноудаленными предметами;
- в) это важнейшая деталь при ориентировании на местности;
- г) это расстояние между севером и югом.

**5. Отметьте знаки аварийной сигнализации**

- а) нужны медикаменты; б) требуются карта и компас;
- в) нужны кофе и сахар; г) не знаем куда идти; д) нужны пища и вода.

**6. Снаряжение ориентировщика весной:**

- а) спортивная одежда, компас, кроссовки, карандаш, карта, головной убор;
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карта.

**7. Виды соревнований по спортивному ориентированию:**

- а) личные, командные, эстафетные;
- б) личные, командные, лично-командные;
- в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

**8. Топографическая карта-это:**

- а) карта с изображением местности; б) карта с изображением рельефа;
- в) карта с изображением границ, дорог, и других объектов;
- г) карта с изображением торговых центров;
- д) географический документ о местности.

**9. Как называется местность, изображенная условными знаками на листе бумаги?**

- а) – рисунок; б) – карта; в) - узор.

**10. Прибор, который помогает определить стороны света**

- а) спидометр; б) – часы; в)- компас.

**11. Для чего спортсмен пользуется легендой?**

- а) легенда дает точное расположение КП;
- б) легенда показывает расстояние между КП;
- в) легенда указывает порядок прохождения КП.

**12. Какие бывают виды старта на соревнованиях по спортивному ориентированию:**

- а) одиночные; б) групповые; в) последовательные

**13. Стерильная повязка накладывается чтобы:**

- а) закрыть рану; б) предохранить рану от загрязнения;
- в) воздействия воздушной среды; г) уменьшить боль.

**14. Существует несколько типов бинтовых повязок на различные участки тела человека:**

- а) косыночные повязки; б) плащевидные повязки;
- в) обезболивающие; г) крестообразные или восьмиобразные;
- д) колосовидные; е) спиральные;

ж) сходящиеся или расходящиеся.

Найдите допущенную ошибку?

**15. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:**

а) нос, подбородок, затылок; б) область плеча; в) пальцы кисти;

г) суставы; г) грудная клетка.

**16. Что является линейным ориентиром из ниже перечисленных объектов?**

а) линии электропередач; б) граница леса; в) летящий самолет;

г) автобус, стоящий на остановке; д) овраг; е) дорога; ж) просека.

**17. Выберите контрольные ориентиры:**

а) одиноко стоящее дерево; б) болото; в) автомобиль; г) группа кустарников;

**18. Что такое ориентирование на местности?**

а) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения;

б) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения относительно выбранных ориентиров;

в) знать направление движения и карту местности;

г) использование компаса и карты для определения своих координат.

**19. Организация отдыха на природе и необходимые меры безопасности.**

**Подготовительные мероприятия:**

а) определение целей и задач похода; б) разработка маршрута;

в) приобретение продуктов, общественного (палатки, посуда для приготовления пищи) и личного снаряжения;

**20. Правила тактики спортивного ориентирования:**

а) сохранять спокойствие; б) уверенность выбора; в) скорость; г) варианты движения; д) действовать по обстоятельствам; е) никогда не отклоняться от маршрута.

*(За каждый правильный ответ – 1 балл)*

Критерии оценки:

*высокий уровень – 18-20 баллов;*

*средний уровень – 12-17 баллов;*

*низкий уровень – ниже 11 балл*

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГР.№1**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Введение (4)</b>								
1	сентябрь	2.09		беседа	2	Вводное занятие. Организационные вопросы. Подведение итогов первого года обучения. Техника безопасности		опрос
2		4.09		беседа презентация	2	Обзор развития ориентирования. Характеристика современного состояния ориентирования		
<b>Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка (6)</b>								
3		9.09		комбинированная мастер-класс	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		опрос
4		11.09		беседа	2	Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления		тестирование
5		16.09		лекция мастер-класс	2	Основы спортивного массажа		
<b>Правила соревнований по спортивному ориентированию (4)</b>								
6		18.09		беседа	2	Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований		опрос
7		23.09		соревнование	2	Разбор правил соревнований, Спортивное поведение		тестирование
<b>Правила соревнований по другим видам спорта (2)</b>								
8		25.09		комбинированная	2	Разбор правил соревнований, участники соревнований. Спортивное поведение		опрос
<b>Снаряжение ориентировщика (4)</b>								
9		30.09		комбинированная	2	Основное снаряжение ориентировщика в весенне-летний период.		опрос
10	октябрь	2.10		комбинированная	2	Основное снаряжение ориентировщика в осеннее-зимний период.		тестирование
<b>Судейская практика (4)</b>								
11		7.10		комбинированная	2	Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП.		опрос
12		9.10		комбинированная	2	Обязанности судьи. Протоколы (протокол старта, прохождения КП, итоговый		тестирование

						протокол).		
<b>Общая физическая подготовка (32)</b>								
13		14.10		круглый стол	2	Задачи общей физической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.		контрольные упражнения и задания
14		16.10		беседа	2	Необходимые условия физического развития и функционирования организма.		контрольные упражнения и задания
15		21.10		лекция	2	Принципы постепенности повторности, в процессе тренировки		контрольные упражнения и задания
16		23.10		лекция	2	Принципы разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки		контрольные упражнения и задания
17		28.10		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные упражнения и задания
18		30.10		игра	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
19	<b>ноябрь</b>	6.11		игра	2	Общая физическая подготовка. Бег на выносливость.		контрольные упражнения и задания
20		11.11		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, футбол		контрольные упражнения и задания
21		13.11		мастер-класс	2	Упражнения для рук и плечевого пояса		контрольные упражнения и задания
22		18.11		мастер-класс	2	Упражнения для мышц ног		контрольные упражнения и задания
23		20.11			2	Упражнения для шеи и туловища		контрольные упражнения и задания
24		25.11		мастер-класс	2	Упражнения на гимнастических снарядах		контрольные упражнения и задания

25		27.11		мастер-класс	2	Легкая атлетика		контрольные упражнения и задания
26		2.12		соревнование	2	Лыжная подготовка. Изучение попеременных, одновременных ходов. Техника поворотов на месте.		контрольные упражнения и задания
27		4.12		соревнование	4	Лыжный поход выходного дня		контрольные упражнения и задания
<b>Специальная физическая подготовка (26)</b>								
28		9.12		беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков		контрольные упражнения и задания
29		11.12		лекция	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику		контрольные упражнения и задания
30		16.12		игра	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок		контрольные упражнения и задания
31		18.12		игра	2	Фартлек – игра скоростей		контрольные упражнения и задания
32		23.12		игра	2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику		контрольные упражнения и задания
33		25.12		игра	2	Упражнения на развитие выносливости		контрольные упражнения и задания
34		30.12		игра	2	Упражнения на развитие быстроты		контрольные упражнения и задания
35	<b>январь</b>	13.01		игра	2	Упражнения на развитие гибкости		контрольные упражнения и задания
36		15.01		игра	2	Упражнения на развитие гибкости		контрольные упражнения и задания

37		20.01		игра	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		контрольные упражнения и задания
38		22.01		игра	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		контрольные упражнения и задания
39		27.01		соревнование	4	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные упражнения и задания
<b>Техническая подготовка (18)</b>								
40		29.01		беседа	2	Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов		контрольные упражнения и задания
41	<b>февраль</b>	3.02		лекция	2	Технико-тактическая подготовка. Развитие памяти, внимания, мышления		контрольные упражнения и задания
42		5.02		комбинированная	2	Основы топографии. Топографические условные знаки		контрольные упражнения и задания
43		10.02		комбинированная	2	Топографические карты		контрольные упражнения и задания
44		12.02		соревнование	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные упражнения и задания
45		17.02		соревнование	2	Изучение технических приемов. Точный азимут.		контрольные упражнения и задания
46		19.02		соревнование	2	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу		контрольные упражнения и задания
47		24.02		соревнование	2	Определение сторон горизонта по компасу		контрольные упражнения и задания
48		26.02		соревнование	2	Определение Азимута. Движение по азимуту		контрольные упражнения и задания
<b>Тактическая подготовка (10)</b>								

49	март	3.03		комбинированная	2	Понятие о тактике. Значение тактики для достижения наилучших результатов		контрольные упражнения и задания
50		5.03		комбинированная	2	Технико-тактическая подготовка. Развитие памяти, внимания, мышления		контрольные упражнения и задания
51		10.03		соревнование	2	Тактика при выборе пути движения		контрольные упражнения и задания
52		12.03		соревнование	2	Линейные ориентиры		контрольные упражнения и задания
53		17.03		соревнование	2	Технико-тактическая подготовка. Экскурсия в лес		контрольные упражнения и задания
<b>Участие в соревнованиях (10)</b>								
54		19.03		комбинированная	2	Положение о соревнованиях. Условия проведения.		контрольные упражнения и задания
55		24.03		комбинированная	2	Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Знаки аварийной сигнализации		контрольные упражнения и задания
56		26.03		комбинированная	2	Тактические действия на соревнованиях		контрольные упражнения и задания
57		31.03		комбинированная	2	Тактика при выборе пути движения		контрольные упражнения и задания
58	апрель	2.04		соревнование	2	Городские соревнования по спортивному ориентированию		контрольные упражнения и задания
<b>Краеведение (8)</b>								
59		7.04		комбинированная презентация	2	История города. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.		опрос
60		9.04		комбинированная	2	Растения и животные Белгородской		тестирование

				презентация		области.		
61		14.04		комбинированная презентация	2	Музеи и экскурсионные объекты города и области.		тестирование
62		16.04		экскурсия	2	Экскурсия в краеведческий музей		
<b>Психологическая и морально-волевая подготовка (4)</b>								
63		21.04		комбинированная презентация	2	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.		опрос
64		23.04		мастер-класс	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		тестирование
<b>Охрана природы, памятников истории и культуры (2)</b>								
65		28.04		комбинированная	2	Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников истории и культуры		опрос
<b>Основы туристской подготовки (8)</b>								
66		30.04		комбинированная презентация	2	Туристское снаряжение. Организация туристского быта на туристских слетах и соревнованиях.		опрос
67		5.05		соревнование, игра	2	Туристские палатки (установка, снятие)		тестирование
68		7.05		соревнование, игра	2	Туристские узлы.		
69		12.05		Практическое занятие	2	Туристские костры.		
<b>Контрольные нормативы (4)</b>								
70		14.05		тестирование	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Промежуточная аттестация.		тестирование
71		19.05		тестирование	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Переводная аттестация.		тестирование
72						Походы, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	

**ИТОГО: 144 часа**