

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г.НОВОЧЕРКАССКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и экскурсий»

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета
Протокол № 2 от 18.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТиЭ

Жуков В.Г.
Приказ № 69 от 19.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»

Уровень программы: продвинутая

Вид программы: модифицированная

Уровень программ: разноуровневая

Возраст детей: от 10 до 17 лет

Срок реализации: 5 лет – по 216 час
Всего 1080

Форма обучения: очная.

Разработчик: педагог дополнительного
образования Антонова Ирина Адольфовна

Новочеркасск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	21
3.1 Условия реализации программы	21
3.2 Формы контроля и аттестации.....	21
3.3 Планируемые результаты	22
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	23
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	24
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
VII.ПРИЛОЖЕНИЯ	28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы заключается в приобретении полезных социальных и практических навыков, формировании всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием. В рамках освоения программного материала дети приобретают знания, умения и навыки, помогающие им в личностном развитии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Устав МБУ ДО ЦТиЭ г.Новочерасска.

Отличительной особенностью программы является сочетание физической нагрузки с интеллектуальной на занятиях. Обучение по программе можно начинать как с первого, так и со второго года обучения, т.к. темы занятий взаимосвязаны и являются логичным продолжением и углублением первого года. Для того, чтобы начать заниматься с 3-го и последующих годов обучения, необходимо пройти входное тестирование. Освоение программы предполагает участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию как на местности, так и в онлайн-стартах, начиная со стартового уровня.

Новизна программы заключается в широком применении компьютерных технологий в процессе обучения, в т.с. для соревнований онлайн.

Цель – создание условий для приобретения полезных социальных и практических навыков, для формирования самостоятельной, социально активной личности, обучающегося, обладающей компетенциями в области физической культуры и спорта.

Задачи:

обучающие:

- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение базовым знаниям и умениям по ориентированию;
- обучение основам здорового образа жизни, соблюдению требований личной и общественной гигиены;
- расширение горизонта знаний (история спорта, краеведение)

развивающие:

- развитие таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота;
- развитие коммуникативных способностей и приобретение опыта социального взаимодействия;
- развитие интеллектуальных качеств обучающихся, таких как логика, память, внимание, пространственное воображение;
- развитие психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, умение владеть собой;
- развитие способностей к социализации и адаптации в обществе.

воспитательные:

- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание личной ответственности и самостоятельности;
- воспитание нравственных и эстетических чувств: любви к Родине, своему народу, уважение к многонациональным традициям;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной самореализоваться в современном обществе.

Характеристика программы.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Тип – модифицированная.

Вид – общеразвивающая.

Уровень освоения: стартовый – 1-й и 2-й года обучения, базовый – 3-й год обучения, продвинутый – 4-й и 5-й года обучения.

Объем и срок освоения программы.

Программа включает в себя 5 лет обучения, 1080 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Стартовый уровень (1-й и 2-й года обучения по 216 часов каждый) - занятия проводятся с обучающимися в возрасте 10 -13 лет, не имеющих определенных знаний и навыков. Базовый уровень (3-й год обучения, 13-14 лет, 216 часов) – занятия проводятся с обучающимися, успешно освоившими стартовый уровень. Продвинутый уровень (4-5-й года обучения, 15-17 лет, 216 часов). Базовый и продвинутый уровни предполагают активное участие обучающихся в соревнованиях любого уровня как по спортивному ориентированию, так по трейл-ориентированию.

Режим занятий

В объединениях занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа: 2 раза – в помещении класса, 1 раз – на местности (по возможности). Всего 216 часов в каждый год обучения.

Тип занятий: изучение новой информации, обобщение и систематизация изученного, практические занятия, комбинированные (теория и практика), контрольно-проверочные занятия, участие в соревнованиях и тренировочных стартах.

Форма обучения: очная, при проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах).

Адресат программы: Обучаться по программе могут дети с 8 до 17 лет, независимо от пола и национальной принадлежности. Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. В объединения стартового уровня обучения могут войти обучающиеся разного возраста.

Наполняемость объединений - *стартовый* - не более 15 человек, *базовый* - не более 12 человек, *продвинутый*- не более 10 человек . Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области дополнительного образования и позволяет решать поставленные задачи. При проведении 2х часовых занятий предусмотрена обязательная перемена, а также динамические паузы, смена типа деятельности. Для допуска к занятиям нужна медицинская справка от врача о состоянии здоровья. Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный план 1-й год обучения

Таблица 1

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка.	20		20	Беседа, опрос
2.	Физическая подготовка		67	67	Тестирование
3	Техника ориентирования		38	38	Беседа, тестирование, упражнения-тренажеры
4	Тактическая подготовка		8	8	Беседа, опрос, тестирование
5	Психологическая подготовка	7		7	Беседа, опрос
6	Интеллектуальная подготовка		16	16	Беседа, упражнения-тренажеры
7	Тренировочные дистанции		18	18	Соревнования
8	Участие в соревнованиях		12	12	Соревнования
9	Инструкторская и судейская практика	4	2	6	Беседа
10	Основы турподготовки		20	20	Беседа, опрос
11	Краеведение.		6	6	Беседа, викторина
Итого:		31	185	216	

Содержание учебного плана 1го года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов.

1. История развития вида спорта.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
3. Врачебный контроль в спорте.
4. Снаряжение ориентировщика.
5. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования.
6. Выбор пути (дистанция 1-3 ступени).
7. Основные положения правил соревнований.
8. Строение компаса, виды компасов.
9. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 67 часов.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 47 часов.

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой.

2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов.

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
4. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 38 часов.

1. Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа).
2. Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение на тренировочных дистанциях.
3. Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.
4. Съёмка местности пришкольного участка.
5. Компас, его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.
6. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.
7. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
8. Ориентирование от ориентира к ориентиру (не более 2-3 хорошо заметных ориентира в цепочке).
9. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов.

Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости, выбор привязки. Занятия: в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 7 часов.

1. Достижение «комфортного» психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.
2. Начальные понятия о предстартовых понятиях и методах их регуляции.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – 16 часов.

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ – 18 часов.

1. Тренировочные дистанции 1-3 ступени. Пробегание с соревновательной скоростью.

2. Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – 12 часов.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 5 часов.

Планирование и постановка дистанций 1-3 ступени.

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ – 20 часов.

1. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.

2. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт.

3. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.

4. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории.

5. Противопожарные меры.

6. Узлы. Их назначение и применение. Страховочная система.

7. Туристская полоса препятствий (виды препятствий, способы их преодоления).

КРАЕВЕДЕНИЕ – 6 часов.

История города. Музей и экскурсионные объекты города. Просмотр фото и видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах

Учебный план 2-го года обучения

Таблица 2

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка.	14		14	Беседа, опрос
2.	Физическая подготовка		72	72	Тестирование
3	Техника ориентирования		40	40	Беседа, тестирование, упражнения-тренажеры
4	Тактическая подготовка		8	8	Беседа, опрос, тестирование
5	Психологическая подготовка	4		4	Беседа, опрос
6	Интеллектуальная подготовка		11	11	Беседа, упражнения-тренажеры
7	Тренировочные дистанции		22	22	Соревнования
8	Участие в соревнованиях		18	18	Соревнования
9	Инструкторская и судейская практика	4	4	8	Беседа
10	Основы турподготовки		14	14	Беседа, опрос
11	Краеведение.	5		5	Беседа, викторина
Итого:		27	189	216	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 14 часов.

1. Состояние и развитие ориентирования в России.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение). Способы оказания первой медицинской помощи.
3. Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение разминки, способы проведения.
4. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение). Индивидуальная система ориентирования.
5. Выбор пути на дистанциях 4-6 ступеней.
6. Основные положения правил соревнований (повторение), углубленное изучение правил соревнований.
7. Способы контроля направления, их характеристика, основные отличия.
8. Способы контроля расстояния, их характеристика, основные отличия.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 51 час.

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 21 час.

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг).
4. Прыжковые упражнения.
5. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).
8. Упражнения для развития скоростной выносливости.

3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 40 часов.

1. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.
2. Масштаб. Съёмка местности (линейные ориентиры).
3. Компас, работа с компасами разных моделей.
4. Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).
5. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты.
6. Ориентирование от ориентира к ориентиру (5-7 ориентиров в цепочке).
7. Пробегание коротких азимутальных отрезков. Пробегание длинных азимутальных отрезков.
11. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание собственной системы действий и .

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов.

1. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6 ступени, выбор привязки. Занятия в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.
2. Работа с соперником.
3. Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней сложности.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 4 часа.

Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.
Понятие о спортивной мотивации.

6. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – 11 часов.

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

7. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ – 22 часа.

1. Тренировочные дистанции 1-3 ступени. Пробегание с соревновательной скоростью.

2. Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени.

8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – 18 часов.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 8 часов.

Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней.

Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

10. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ – 14 часов.

1. Распределение должностей в походе: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан.

2. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов. Составление меню, графика дежурств. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, пилой.

3. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

11. КРАЕВЕДЕНИЕ – 5 часов.

Географическое положение Ростовской области. Рельеф, климат, основные реки и водоемы. Растительный и животный мир РО. Просмотр фото и видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах.

Учебный план 3-го года обучения

Таблица 3

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка.	12		12	Беседа, опрос
2.	Физическая подготовка		72	72	Тестирование
3	Техника ориентирования		36	36	Беседа, тестирование, упражнения-тренажеры
4	Тактическая подготовка		8	8	Беседа, опрос, тестирование
5	Психологическая подготовка	5	5	5	Беседа, опрос
6	Интеллектуальная подготовка		15	15	Беседа, упражнения-тренажеры
7	Тренировочные дистанции		22	22	Соревнования
8	Участие в соревнованиях		18	18	Соревнования
9	Инструкторская и судейская практика		6	6	Беседа
10	Основы турподготовки.		16	16	Беседа, опрос
11	Краеведение.	6		6	Беседа, викторина
Итого:		23	193	216	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 12 часов.

1. Результаты выступлений юношеских и юниорских сборных команд России на международной арене.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение). Способы оказания первой медицинской помощи. Методика поиска потерявшегося спортсмена.

3. Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания.

4. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение). Индивидуальная система ориентирования и ее создание.

5. Системы отметки, их особенности и разновидности.

6. Способы контроля направления, их характеристика, основные отличия (повторение). Основные ошибки при движении по азимуту.

7. Способы контроля расстояния, их характеристика, основные отличия (повторение). Основные ошибки при контроле расстояния.

8. Анализ спортивных результатов.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 51 час.

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой.

2. Подвижные игры и эстафеты.

3. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 21 час.

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).

2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).

3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг).

4. Прыжковые упражнения «в гору».

5. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).

6. Специальные упражнения для развития координации движений.

7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

8. Упражнения для развития скоростной выносливости (ускорения).

3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 36 часов.

1. Понимание карты: все категории условных знаков (повторение).
Чтение пиктограмм в условиях соревнований.

2. Масштаб. Съёмка местности (линейные и площадные ориентиры).

3. Компас, работа с компасами разных моделей, выбор индивидуальной модели.

4. Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).

5. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.

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

7. Пробегание коротких азимутальных отрезков. Пробегание длинных азимутальных отрезков. Исправление ошибок при движении по азимуту.

8. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание и совершенствование собственной системы ориентирования в условиях соревнований.

9. Моделирование соревновательной деятельности на тренировочных занятиях при помощи УТ.

4 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов.

1. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6-й ступени, обоснование выбора привязки. Занятия в аудиторных условиях, во время кросса, в условиях лимита времени, УТ на выбор пути.

2. Работа с соперником на дистанции.

3. Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней сложности.

4. Деление выбранного пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 часов.

1. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.
2. Понятие о спортивной мотивации (повторение). Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.
3. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.

6. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – 15 часов.

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

7. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ – 22 часа.

1. Тренировочные дистанции 4-6 ступеней с разными задачами и разной направленности.
2. Использование разных типов местности.

8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – 18 часов.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 6 часов.

Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней.

Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.

10. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ – 16 часов.

1. Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристический маршрут, личный контрольно-туристический маршрут, туристские эстафеты.

2. Дистанции соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

3. Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) – требования по безопасности и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификация, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

11. КРАЕВЕДЕНИЕ – 6 часов.

Географическое положение Ростовской области. Рельеф, климат, основные реки и водоемы. Растительный и животный мир РО. Население,

история, хозяйство, культура, заповедники. Мест, интересные своеобразным проявлением природы. Просмотр фото и видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах и конкурсах.

Учебный план 4-го года обучения

Таблица 4

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка.	18		18	Беседа, опрос
2.	Физическая подготовка		72	72	Тестирование
3	Техника ориентирования		42	42	Беседа, тестирование, упражнения-тренажеры
4	Тактическая подготовка		8	8	Беседа, опрос, тестирование
5	Психологическая подготовка	5		5	Беседа, опрос
6	Интеллектуальная подготовка		15	15	Беседа, упражнения-тренажеры
7	Тренировочные дистанции		16	16	Соревнования
8	Участие в соревнованиях		16	16	Соревнования
9	Инструкторская и судейская практика	2	6	8	Беседа
10	Основы турподготовки.		14	14	Беседа, опрос
11	Краеведение.	4		4	Беседа, викторина
Итого:		29	187	216	

Содержание учебного плана 4-го года обучения

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 18 часов.

1. Результаты выступлений сборных команд России на международной арене.
2. Восстановительные средства и мероприятия.
3. Анализ соревновательной деятельности.
4. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.
5. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 41 час.

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 21 час.

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 1 кг).
4. Прыжковые упражнения «в гору».
5. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).
8. Упражнения для развития скоростной выносливости повторные и интервальные тренировки. Определение индивидуального АНП. Работа на уровне АНП (не более 15% от общего объема).

ТЕХНИКА БЕГА – 10 часов.

Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска.

3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 42 часа.

1. Совершенствование всех элементов техники ориентирования на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.
2. Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов.

1. Выбор пути, его «место», техника выбора пути.
2. Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 часов.

1. Совершенствование настроечной формулы.
2. Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания.

6. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – 15 часов.

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

7. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ – 16 часов.

Тренировочные дистанции на разных типах местности.

8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – 16 часов.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе. Участие в первенствах города, района, региона.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 8 часов.

Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней.

Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.

10. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ – 14 часов.

1. Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристический маршрут, личный контрольно-туристический маршрут, туристские эстафеты.

2. Дистанции соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

3. Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) – требования по безопасности и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификация, 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.

11. КРАЕВЕДЕНИЕ – 4 часа.

Географическое положение Ростовской области. Рельеф, климат, основные реки и водоемы. Растительный и животный мир РО. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы. Просмотр фото и видеоматериалов. Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах

Учебный план 5-го года обучения

Таблица 5

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка.	18		18	Беседа, опрос
2.	Физическая подготовка		72	72	Тестирование
3	Техника ориентирования		42	42	Беседа, тестирование, упражнения-тренажеры
4	Тактическая подготовка		8	8	Беседа, опрос, тестирование
5	Психологическая подготовка	5		5	Беседа, опрос
6	Интеллектуальная подготовка		15	15	Беседа, упражнения-тренажеры
7	Тренировочные дистанции		16	16	Соревнования
8	Участие в соревнованиях		16	16	Соревнования
9	Инструкторская и судейская практика	2	6	8	Беседа

10	Основы турподготовки.		14	14	Беседа, опрос
11	Краеведение.	4		4	Беседа, викторина
Итого:			29	187	216

Содержание учебного плана 5-го года обучения

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 18 часов.

1. Результаты выступлений сборных команд России на международной арене.
2. Восстановительные средства и мероприятия.
3. Анализ соревновательной деятельности.
4. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.
5. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 41 час.

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 21 час.

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 1 кг).
4. Прыжковые упражнения «в гору».
5. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).
8. Упражнения для развития скоростной выносливости повторные и интервальные тренировки. Определение индивидуального АИП. Работа на уровне АИП (не более 15% от общего объема).

ТЕХНИКА БЕГА – 10 часов.

Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска.

3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 42 часа.

1. Совершенствование всех элементов техники ориентирования на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.
2. Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов.

1. Выбор пути, его «место», техника выбора пути.
2. Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 часов.

1. Совершенствование настроечной формулы.
2. Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания.

6. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – 15 часов.

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

7. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ – 16 часов.

Тренировочные дистанции на разных типах местности.

8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – 16 часов.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе. Участие в первенствах города, района, региона.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 8 часов.

Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней.

Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.

10. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ – 14 часов.

1. Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристический маршрут, личный контрольно-туристический маршрут, туристские эстафеты.

2. Дистанции соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

3. Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) – требования по безопасности и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификация, 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.

11. КРАЕВЕДЕНИЕ – 4 часа.

Географическое положение Ростовской области. Рельеф, климат, основные реки и водоемы. Растительный и животный мир РО. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным

проявлением природы. Просмотр фото и видеоматериалов. Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах

2.2. Календарный учебный график (Приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение.

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- дидактический материал:

Спортивные карты различных местностей, материалы с соревнований по трейл-ориентированию, упражнения-тренажеры, карточки условных знаков спортивных карт и легенд контрольных пунктов, наборы для игр с условными знаками.

- инструменты и материалы:

Компаса, линейки, транспортиры, наборы цветных карандашей (по бшт).

- оборудование кабинета:

Столы и стулья по количеству обучающихся, доска, компьютер.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

3.2 Формы контроля и аттестации

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

- предварительный контроль - проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков;
- промежуточный контроль (декабрь) - проводится в середине учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год;
- итоговый контроль (апрель-май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за год.

Оценочные и методические материалы:

Формы промежуточной аттестации: тестирование по основным теоретическим вопросам (в течение учебного года по мере прохождения тем), участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию или туризму.

Формы итоговой аттестации: участие в соревновании по спортивному ориентированию (пройти дистанцию по своей возрастной группе и уложиться в контрольное время), участие в соревнованиях по спортивному

туризму, зачет по итогам тестирования, судейства, участие в учебно-тренировочных сборах по спортивному ориентированию.

3.3 Планируемые результаты

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированное и дифференцированное обучение, также широко используются информационно – коммуникационные технологии. Основные методы проведения занятий – игровой метод, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

Результаты освоения программного материала по программе «Трейл-ориентирование» оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся. В результате освоения программы обучающиеся

- смогут ставить цели и выбирать пути их достижения,
- научатся соотносить планируемые цели и свои возможности,
- приобретут навыки работы в команде.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в интеллектуальной и двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях, в способности творчески их применять при решении практических задач. В результате освоения программы обучающиеся:

- освоят практические навыки ориентирования на местности,
- будут знать основные дисциплины спортивного ориентирования,
- будут понимать значение спорта и здорового образа жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала);
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу).

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный метод на этапе объяснения нового материала: подробно объясняются правила выполнения тех или иных действий, элементов с одновременной демонстрацией, задача обучающихся – понять и воспроизвести;

Игровой метод- это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности. Игровой метод выполняет следующие функции: формирование определенных навыков и умений; развитие мышления обучающихся; развитие коммуникативных навыков. позволяет учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и логики.

Соревновательный метод – это способ выполнения заданий, упражнений и т.п. в виде соревнований. Основой соревновательного метода является рационально построенный процесс состязания. Суть метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности обучающихся и развития психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, умения владеть собой.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальная;
- по подгруппам;
- групповая;

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Диагностика образовательного процесса позволяет систематизировать и наглядно оформить индивидуальные данные об обучающихся, организовать деятельность с использованием диагностических методов, максимально раскрывающих потенциал каждого ребенка. Анализ результатов диагностики позволяет подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу индивидуального развития личности ребенка.

Для большинства обучающихся основным результатом является не только набор компетенций, приобретаемых в ходе освоения данной программы, а в первую очередь участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов. Использование принципа постепенного продвижения личности дает возможности для самореализации обучающегося в условиях свободного выбора различных видов деятельности. При этом успехи и достижения сравниваются не со стандартом, а с исходными возможностями.

Тестирование обучающихся проводится по книге Моргуновой Т.В. «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.» – Москва, 2003

Таблица 6

Показатель	Формы и методы диагностики
Сформированность компетенций обучающихся по ориентированию	Карта сформированности компетенций по предмету. -Индивидуальный, фронтальный устный опрос. -Выполнение контрольных тестов на знание теоретического материала. -Прохождение дистанции по ориентированию согласно своей возрастной группы.
Уровень развития спортивного потенциала	- Результаты участия в соревнованиях, онлайн-стартах, фестивалях городского, областного уровня. -Анализ активности участия в творческой жизни коллектива.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	-Наблюдения за межличностными отношениями в детском коллективе
Уровень культуры занятий и совершенствование навыков самоорганизации	Наблюдение за организацией игр и соревнований в группе, рациональным и аккуратным использованием необходимых материалов.
Уровень удовлетворенности	-Анкета «Эффективность»

качеством образовательного процесса родителей	образовательной деятельности». -Анкета для родителей по оценке открытого занятия
Диагностика уровня воспитанности	-Диагностическая методика изучения уровней воспитанности обучающихся среднего школьного возраста (метод наблюдения). -Диагностическая методика изучения уровней воспитанности обучающихся старшего школьного возраста (метод наблюдения)

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Правила проведения спортивных соревнований по спортивному ориентированию в спортивных дисциплинах трейл-ориентирования» от 26.11.2022г.
2. Условные знаки для спортивного ориентирования(спринт-ISSOM 2007) от 1 января 2007 года: [ISSOM2007rus.pdf](#) [946.48 Кб, 296□]
3. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
4. Алёшин В.М. (Москва) «Карта в спортивном ориентировании»
5. Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию)
6. Воронов Ю.С., Бобкова Е.Н. «ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ И АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА»
7. Казанцев С.А. (Санкт-Петербург): «Психология спортивного ориентирования»
8. Крайнов И.В. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ»
9. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. «Подготовка спортсменов-ориентировщиков»
10. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – Москва, 2003
11. Урванцев В.Г.: «Игровые упражнения в спортивном ориентировании», Часть 2
12. Уховский Ф.С. «Методика обучения ориентированию»
13. Штыкова У.В., В.Н. Агальцов «Топография и ориентирование на местности»
14. Ширинян А.А., Иванов А.В. «Современная подготовка спортсмена-ориентировщика»
14. Ширинян А. (С-Петербург) «Рельеф на спортивных картах»
15. Ширинян А. (С-Петербург) «Планирование дистанций»

Литература для обучающихся и родителей (законных представителей)

1. Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования»
2. Горан Андерссон (Швеция) «Классно, потрясающе и интересно»
3. Карпельсон Ася «Ориентирование – первые шаги»
4. Шведский самоучитель по ориентированию «Ориентируйтесь правильно»
1. Условные знаки для спортивного ориентирования(спринт-ISSOM 2007) от 1 января 2007 года: [ISSOM2007rus.pdf](#) [946.48 Кб, 296□]
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.

3. Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию)
4. Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования»
5. Карпельсон Ася «Ориентирование – первые шаги»
6. Костылев В.В. (Москва) «Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером.»
7. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе.
8. Пилотный проект Фестиваль школьного спорта городского округа Тольятти «Ориентирование – шахматы на бегу»
9. Шведский самоучитель по ориентированию «Ориентируйтесь правильно»

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время провед.	Форма проведения.	Место провед.	Форма контроля
1		Спортивное ориентирование как вид спорта	2		беседа		опрос
		Организационное собрание	2		беседа		опрос
2		История развития ориентирования.	2		беседа		опрос
		Организационное собрание	2		беседа		опрос
3		Развития ориентирования в России.	2		беседа		опрос
		Организационное собрание	2		беседа		опрос
4		Спортивное ориентирование в Ростовской области.	2		беседа		опрос
		Организационное собрание	2		беседа		опрос
5		Снаряжение ориентировщика	2		беседа		опрос
		Туризм как вид активного отдыха. Виды туризма.	2		беседа		опрос
6		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа		опрос
		Зависимость результатов в СО от интеллектуальных способностей.	2		беседа		опрос
7		Понимание карты. Условные знаки (по группам). Цвета карты.	2		беседа		опрос
		Масштаб (понятие, виды масштабов, выполнение плана в масштабе).	2		беседа		опрос
8		Комфортное состояние на дистанции через понимание места нахождения.	2		беседа		опрос

9	Масштаб (понятие, виды масштабов).	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
10	Масштаб (понятие, виды масштабов)	2		беседа		опрос
	Понимание карты. Условные знаки (растительность)	2		беседа		опрос
11	Масштаб (выполнение плана в масштабе)..	2		беседа		опрос
	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы..	2		тренировка		наблюдение
12	Строение компаса, виды компасов	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
13	Съемка местности пришкольного участка	2		беседа		наблюдение
14	Компас (правила работы)	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
15	Понимание карты. Условные знаки (искусственные объекты).	2		Беседа, игра		опрос
	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		наблюдение
16	Съемка местности пришкольного участка	2		практика		наблюдение
17	Компас (устройство, виды)	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
18	УТ для развития внимания	2		тест		тест
	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
19	Основные положения правил соревнований по СО.	2		беседа		опрос

		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
20		Работа с компасом: ориентирование карты.	2		беседа		опрос
21		Понимание карты. Условные знаки (гидрография).	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
22		Понимание карты. Условные знаки (знаки обозначения дистанции).	2		Беседа, игра		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	2		тренировка		наблюдение
23		Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты.	2		соревнование		соревнования
24		Понимание карты. Условные знаки (рельеф).	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
25		Понимание карты. Условные знаки (рельеф).	2				опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
26		Работа с компасом: ориентирование карты.	2		Беседа, игра		опрос
27		УТ для развития логического мышления	2		тест		тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
28		Понимание карты. Условные знаки (по группам).	2		Беседа, игра		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
29		Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты.	2		Беседа, игра		
30		УТ для развития воображения	2		тест		тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение

31		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнования		соревнования
32		Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
33		Действия на старте, финише.	2		Беседа , игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
34		Порядок действий на КП.	2		Беседа, игра		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
35		Основные элементы техники ориентирования	2		Беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
36		Основные элементы техники ориентирования	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
37		Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе	2		соревнования		соревнования
38		Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	2		Беседа, игра		опрос
		УТ для развития памяти	2		тест		тест
39		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
40		Туристская полоса препятствий (виды препятствий, способы их преодоления).	2		Беседа, игра		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
41		Комфортное состояние на дистанции через понимание места нахождения.	2		Беседа, игра		опрос

42		УТ для развития внимания	2		тест		тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
43		Туристская полоса препятствий (виды препятствий, способы их преодоления).	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
44		Тренировочная дистанция (вдоль дорог, КП на каждой развилке).	2		соревнование		соревнования
45		УТ для развития логического мышления	2		тест		тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
46		Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнования
47		Выбор привязки.	2		Беседа, игра		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		наблюдение
48		Узлы, их назначение и применение.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
49		Узлы (повторение). Страховочная система.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
50		Тренировочная дистанция (вдоль дорог, КП на развилке с поворотом).	2		соревнование		соревнования
51		Туристская полоса препятствий (виды препятствий, способы их преодоления).	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
52		Тренировочная дистанция (ориентирование по	2		соревнование		соревнования

		линии).					я
53		УТ для развития памяти	2		тест		тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
54		Туристская полоса препятствий (виды препятствий, способы их преодоления).	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
55		Участие в соревнования по СТ согласно своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнования
56		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
57		Основные элементы техники ориентирования	2		беседа		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
58		Тренировочная дистанция (ориентирование по краям площадных ориентиров).	2		соревнование		соревнования
59		Пиктограммы легенд КП (объект постановки).	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
60		Пиктограммы легенд КП (характеристика объекта постановки).	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
61		Планирование и постановка дистанции (спортзал)	2		практика		наблюдение
62		УТ для развития внимания	2		Беседа, игра		тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение

63		Планирование и постановка дистанции (пришкольный участок).	2		пактика		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
64		Музеи и экскурсионные центра города.	2		Беседа, игра		Опрос, викторина
65		УТ для развития логического мышления	2		тест		тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
66		Выбор пути движения между КП: по длине, простоте, проходимости.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
67		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнования
68		Выбор привязки.	2		Беседа, игра		
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
69		Выбор пути движения между КП: по длине, простоте, проходимости.	2		Беседа, игра		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
70		Музеи и экскурсионные центра города.	2		Беседа, игра		Опрос, викторина
71		Пиктограммы легенд КП (положение КП на объекте постановки).	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
72		Пиктограммы легенд КП (дополнительная	2				

		информация).				
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка	наблюдение
73		Тренировочная дистанция (по направлению).	2		Соревнование	соревнования
74		УТ для развития воображения	2		тест	тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка	наблюдение
75		Пиктограммы легенд КП (повторение).	2		Беседа, игра	опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка	наблюдение
76		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнование	соревнования
77		УТ для развития памяти	2		тест	тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка	наблюдение
78		УТ для развития памяти	2		тест	тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка	наблюдение
79		Тренировочная дистанция (по направлению с чтением карты).	2		соревнование	соревнования
80		Понимание карты. Условные знаки (повт)	2		Беседа, игра	опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка	наблюдение
81		Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.	2		беседа	опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	2		тренировка	наблюдение
82		Участие в соревнования по СТ согласно своей	2		соревнование	соревнования

		возрастной группе.					я
83		Выбор пути движения между КП: по длине, простоте, проходимости.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
84		Выбор пути движения между КП: по длине, простоте, проходимости.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
85		Ориентирование от ориентира к ориентиру .	2		соревнование		соревнования
86		Выбор пути движения между КП: по длине, простоте, проходимости.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
87		УТ для развития внимания	2		тест		тест
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
88		Бивак: требования к месту разбития.	2		Практика		опрос
89		УТ для развития логического мышления	2		тест		тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
90		Выбор пути движения между КП: по длине, простоте, проходимости.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
91		История города.	2		беседа		Опрос, викторина
92		Групповое туристское снаряжение, требования к нему.	2		Беседа, игра		опрос

		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
93		Групповое туристское снаряжение, требования к нему.	2		Беседа, игра		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
94		Тренировочная дистанция 4 уровня (без учета времени).	2		соревнование		соревнования
95		Личное туристское снаряжение, требования к нему.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
96		Тренировочная дистанция 4 уровня (без учета времени).	2		соревнование		соревнования
97		Бивак: снятие бивака, уборка территории.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры	2		тренировка		наблюдение
98		Личное туристское снаряжение, требования к нему.	2		Беседа, игра		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
99		Тренировочная дистанция 4 уровня (без учета времени).	2		соревнование		соревнования
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
100		Планирование и постановка дистанции (парк).	2		практика		наблюдение
101		Палатки: устройство, уход.	2		Беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
102		Палатки: ремонт.	2		Беседа		опрос

		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
103		Противопожарные меры	2		беседа		опрос
			2				
104		Рюкзак: виды, требования к рюкзаку.	2		беседа		опрос
			2				
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
105		Рюкзак: укладка.	2		Беседа, игра		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		наблюдение
106		Врачебный контроль в спорте	2		Беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
107		УТ для развития воображения	2		Тест		тест
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	2		тренировка		наблюдение
108		Подведение итогов учебного года. Планы на лето.	2		беседа		опрос

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время провед.	Форма проведения.	Место провед.	Форма контроля
1		История развития ориентирования в России.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
2		Правила поведения и техника безопасности на	2		беседа		опрос

		занятиях и соревнованиях.				
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка	наблюдение
3		Масштаб (повторение). Расстояние по карте.	2		беседа	опрос
4		Понимание карты. Цвета карты и группы условных знаков (повторение).	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка	наблюдение
5		Съемка местности в зависимости от масштаба.	2		беседа	опрос
6		Предупреждение травматизма на занятиях СО. Значение разминки.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка	наблюдение
7		Съемка местности по линейным ориентирам.	2		беседа	опрос
8		Техника ориентирования: чтение карты на бегу.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка	наблюдение
9		Техника ориентирования: чтение карты с опережением.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка	наблюдение
10		Выбор пути (дистанции 4-5 ступеней)	2		беседа	опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.	2		тренировка	наблюдение
11		Условные знаки: гидрография и растительность (повторение).	2		беседа	опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка	наблюдение
12		Принципы планирования дистанций.	2		беседа	опрос

13	Выбор пути (дистанции 4-5 ступеней)	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
14	Планирование и постановка дистанции	2		беседа		опрос
15	Правила соревнований по видам СО.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
16	Способы контроля расстояния.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
17	Участие в соревнования по СТ согласно своей возрастной группе.	2		беседа		опрос
18	Условные знаки: искусственные сооружения и скалы (повт).	2		беседа		опрос
	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		наблюдение
19	Условные знаки: рельеф (повторение).	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
20	Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		беседа		опрос
21	Тип местности и формы рельефа (горный рельеф).	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
22	Тип местности и формы рельефа (пойма).	2		беседа		опрос
	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	2		тренировка		наблюдение
23	Тип местности и формы рельефа (водно-эрозионный рельеф).	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: упражнения для	2		тренировка		наблюдение

		мышц пресса.				
24		Тип местности и формы рельефа (зандровый рельеф).	2		соревнования	опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка	наблюдение
25		Пиктограммы легенд КП: содержание колонок.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка	наблюдение
26		Работа с компасом: взятие азимута.	2		беседа	опрос
27		Пиктограммы легенд КП: объект постановки .	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка	наблюдение
28		Пиктограммы легенд КП: положение призмы на объекте, характеристика объекта постановки.	2		соревнования	опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации.	2		тренировка	наблюдение
29		Тренировочная дистанция.	2		соревнования	опрос
30		Работа с компасами разных моделей.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка	наблюдение
31		Работа с компасами разных моделей.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка	наблюдение
32		Тренировочная дистанция.	2		соревнования	соревнования
33		Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты (повторение).	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка	наблюдение
34		Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты (повторение).	2		беседа	опрос

		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
35		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнования		соревнования
36		Грубое чтение карты.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
37		Точное чтение карты.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
38		Участие в соревнованиях по СТ согласно своей возрастной группе.	2		соревнования		соревнования
39		Зависимость результатов в СО от интеллектуальных способностей.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
40		Упражнения-тренажеры для развития памяти.	2		тест		тест
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
41		Азимутальные отрезки: короткие.	2		практика		Опрос, тест
42		Тормозные и опорные ориентиры.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
43		Бег в мешок, бег с упреждением.	2		беседа		Опрос, тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
44		Тренировочная дистанция.	2		соревнования		соревнования
45		Выбор скорости передвижения.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение

46	Работа с соперником: встречный бег, психологическая устойчивость.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		тренировка
47	Ориентирование от ориентира к ориентиру: построение цепочки ориентиров.	2		практика		Опрос, тест
48	Анализ предстартового состояния, методы его регуляции.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
49	Упражнения-тренажеры для развития внимания.	2		тест		тест
	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
50	Работа с компасом: снятие азимута на ходу.	2		практика		Опрос, тест
51	Упражнения-тренажеры для развития логического мышления.	2		тест		тест
	ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
52	Тренировочная дистанция.	2		соревнования		соревнования
53	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
54	Пиктограммы легенд КП (повторение).	2		беседа		Опрос, тест
	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
55	Текущее и перспективное чтение карты.	2		беседа		опрос
	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
56	Текущее и перспективное чтение карты.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: упражнения для	2		тренировка		наблюдение

		мышц туловища.					
57		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнования		соревнования
58		Тренировочная дистанция.	2		соревнования		соревнования
59		Цепочка из линейных и площадных ориентиров.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
60		Ориентирование от ориентира к ориентиру (цепочка 4-5 ориентиров).	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
61		Азимутальные отрезки: короткие.	2		практика		Опрос, тест
62		Действия на старте, финише, КП.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
63		Индивидуальная система действий на старте, финише, на КП.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
64		Выбор пути движения между КП в зависимости от выбора привязки.	2		беседа		Опрос, тест
65		Понятие о спортивной мотивации.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
66		Упражнения-тренажеры для развития памяти, внимания, логики.	2		тест		тестс
		ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
67		Участие в соревнования по СТ согласно своей возрастной группе.	2		соревнования		соревнования
68		Упражнения-тренажеры для развития памяти.	2		тест		тест

		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
69		Организация дневки (досуг, игры, развлечения).	2		беседа		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
70		Планирование и постановка дистанции	2		практика		опрос
71		Выбор пути движения между КП на дистанции 1-4 ступени.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
72		Выбор пути движения между КП на дистанции 5-6 ступени.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
73		Тренировочная дистанция.	2		соревнования		соревнования
74		Способы оказания первой медицинской помощи.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
75		Способы оказания первой медицинской помощи.	2		беседа		опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		наблюдение
76		Тренировочная дистанция.	2		соревнования		соревнования
77		Упражнения-тренажеры для развития внимания.	2		тест		тест
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
78		Упражнения-тренажеры для развития логического мышления.	2		тест		тест
		ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		Тренировка		Наблюдение
79		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		Соревнования		Соревнования

80	Должности в походе: постоянные и временные.	2		беседа		Опрос
	ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
81	Распределение должностей: капитан и завхоз.	2				опрос
	СФП: упражнения для развития гибкости.	2		тренировка		наблюдение
82	Тренировочная дистанция.	2		соревнования		соревнования
83	Распределение должностей: костровой.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
84	Распределение должностей: дежурный .	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
85	Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнования		соревнования
86	Организация питания в походе, на соревнованиях.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
87	Меню для походов и соревнований.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
88	Участие в судействе.	2		практика		Тест, опрос
89	Упражнения-тренажеры для развития зрительной памяти.	2		тест		тест
	ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
90	Упражнения-тренажеры для развития памяти, внимания, логики.	2		тест		тест
	ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
91	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнования		соревнования
92	Географическое положение и климат РО.	2		беседа		Опрос, викторина
	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение

93		Растительный мир РО (городская флора).	2		беседа		Опрос, викторина
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
94		Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнования		соревнования
95		Растительный мир РО (степная флора).	2		беседа		Опрос, викторина
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
96		Способы контроля направления.	2		беседа		опрос
97		Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнования		соревнования
98		Упаковка продуктов для похода.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
99		Хранение продуктов в походе.	2				опрос
		Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
100		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнования		соревнования
101		Хранение продуктов в походе.	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для мышц ног.	2		Тренировка		наблюдение
102		Рюкзак: виды, требования к рюкзаку.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
103		Приготовление пищи в полевых условиях	2		практика		опрос
104		Туристская игротка.	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
			2				
105		География РО: реки, рельеф, заповедники и	2		беседа		Опрос,

		заказники .					викторина
		СФП: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		наблюдение
106		География РО: фауна.	2		беседа		Опрос, викторина
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
107		Упражнения-тренажеры для развития зрительной памяти.	2		тест		тест
		СФП: упражнения для развития гибкости.	2		тренировка		наблюдение
108		Подведение итогов года. Планы на лето.	2		беседа		опрос

Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время провед.	Форма проведения.	Место провед.	Форма контроля
1		История развития ориентирования в России. Выступление юниоров.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		беседа		опрос
2		Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты (повторение).	2		беседа		опрос
3		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа		опрос
		ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
4		Съемка местности (линейные, площадные ориентиры).	2		беседа		опрос
5		Масштаб (повторение).	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение

6	Работа с компасами разных моделей.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
7	Съемка местности (линейные, площадные ориентиры).	2		беседа		опрос
8	Способы оказания первой медицинской помощи. Профилактика травматизма.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
9	Способы контроля направления. Движение по азимуту.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
10	Съемка местности (линейные, площадные ориентиры).	2		беседа		опрос
11	Способы контроля расстояния. Ошибки при контроле расстояния.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
12	Основные элементы техники ориентирования (повт.).	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
13	Методика поиска потерявшегося спортсмена	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
14	Методика поиска потерявшегося спортсмена	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
15	Съемка местности (линейные, площадные ориентиры).	2		беседа		опрос
16	Индивидуальная система ориентирования.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение

17		Понимание карты. Условные знаки (повторение).	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
18		Участие в соревнования по СТ в своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнование
19		Пиктограммы легенд КП: чтение в условиях соревнований..	2		беседа		Опро, тестс
		ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
20		Работа с компасом: снятие азимута.	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
21		Участие в соревнования по СО в своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнование
22		Работа с компасом: снятие азимута.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития гибкости.	2		тренировка		наблюдение
23		Текущее и перспективное чтение карты.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
24		Ориентирование от ориентира к ориентиру.	2		беседа		Опрос, тест
25		Текущее и перспективное чтение карты.	2		беседа		опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
26		Азимутальные отрезки: короткие.	2		беседа		Опрос, тест
		ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
27		Ориентирование от ориентира к ориентиру.	2		беседа		опрос
28		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнование
29		Азимутальные отрезки: длинные.	2		беседа		Опрос тест
		ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение

30	Азимутальные отрезки: короткие. Исправление ошибок.	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
31	Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
32	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнование		соревнование
33	Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
34	Действия на старте, финише, на КП. Индивидуальная система действий.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
35	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		соревнование		соревнование
36	Азимутальные отрезки: длинные. Исправление ошибок.	2		беседа		Опрос тест
	ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
37	Действия на старте, финише, на КП. Индивидуальная система действий.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
38	Моделирование соревновательной деятельности на тренировках.	2		беседа		Опрос тест
39	Выбор пути движения между КП.	2		беседа		Опрос тест
	ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
40	Выбор пути движения между КП в зависимости от выбора привязки.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение

41	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	2		беседа		Опрос тест
	ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
42	Участие в соревнования по СТ согласно своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнование
43	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	2		беседа		Опрос тест
	ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
44	Деление пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
45	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнование		соревнование
46	Деление пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		наблюдение
47	Моделирование соревновательной деятельности на тренировках.	2		беседа		Опрос тест
48	Деление пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
49	Деление пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
50	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	2		беседа		Опрос тест
51	Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого	2		тренировка		наблюдение

		пояса.				
52		Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнование	соревнование
53		Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.	2		беседа	опрос
		ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка	наблюдение
54		Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.	2		беседа	опрос
		ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка	наблюдение
55		Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнование	соревнование
56		Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	2		беседа	Опрос тент
		ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка	наблюдение
57		Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	2		беседа	Опрос тест
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка	наблюдение
58		Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнование	соревнование
59		Выбор скорости передвижения.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка	наблюдение
60		Работа с соперником на дистанции.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка	наблюдение
61		Виды соревнований по туризму.	2		беседа	опрос
62		Планирование дистанций 1-4 ступеней.	2		беседа	опрос
		ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка	наблюдение
63		Планирование дистанций 5-6 ступеней.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка	наблюдение
64		Искусственные препятствия, способы их	2		беседа	опрос

		преодоления, страховка.				
65		Маркировка веревки: для транспортировки, для организации страховки.	2		беседа	опрос
		ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка	наблюдение
66		Веревки, карабины, каски и рукавицы (назначение, виды, применение).	2		беседа	опрос
		ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка	наблюдение
67		Участие в соревнованиях по СТ согласно своей возрастной группе.	2		соревнование	соревнование
68		Индивидуальная страховочная система.	2		беседа	опрос
		ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка	наблюдение
69		Индивидуальная страховочная система.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка	наблюдение
70		Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	2		беседа	Опрос тест
71		Естественные препятствия, способы их преодоления, страховка.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка	наблюдение
72		Дистанция соревнований: препятствия, способы их преодоления, страховка.	2		беседа	опрос
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка	наблюдение
73		Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнование	соревнование
74		Крепление веревки к опоре.	2		беседа	опрос
		ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка	наблюдение
75		Крепление веревки к опоре.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка	наблюдение

76		Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнование		соревнование
77		Организация самостраховки.	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
78		Организация самостраховки.	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
79		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнование
80		Организация командной страховки.	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
81		Организация командной страховки.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития гибкости.	2		беседа		опрос
82		Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	2		соревнование		соревнование
83		Географическое положение и климат РО.	2		беседа		Опрос викторина
		Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
84		География РО: реки, рельеф	2		беседа		Опрос викторина
		Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
85		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнования		соревнования
86		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
87		Понимание карты. Условные знаки (повторение).	2		беседа		Опрос тест
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
88		Планирование и постановка дистанции 1-4 ступеней.	2		беседа		опрос

89	Пиктограммы легенд КП: чтение в условиях соревнований.	2		беседа		Опрос тест
	ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
90	География РО: заповедники и заказники.	2		беседа		Опрос викторина
	ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
91	Использование разных типов местности.	2		беседа		опрос
92	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	2		беседа		Опро тестс
	ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
93	География РО: заповедники и заказники.	2		беседа		Опрос викторина
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
94	Использование разных типов местности.	2		беседа		опрос
95	Анализ спортивных результатов.	2		беседа		опрос
	Общая физическая подготовка: кросс.	2		тренировка		наблюдение
96	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	2		беседа		Опрос тест
	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
97	Использование разных типов местности.	2		беседа		опрос
98	Растительный мир РО (городская флора и фауна).	2		беседа		Опрос викторина
	ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
99	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
100	Участие в соревнования по СО согласно своей	2		соревнование		соревнование

		возрастной группе.					
			2				
101		Понятие о спортивной мотивации.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития гибкости.	2		тренировка		наблюдение
102		Растительный мир РО (городская флора и фауна).	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для мышц ног.	2		тренировка		наблюдение
103		Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	2		беседа		Опрос тест
		СФП: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		наблюдение
104		Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	2		беседа		Опрос тест
105		Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	2		беседа		Опрос тест
		ОФП: упражнения для мышц туловища.	2		тренировка		наблюдение
106		Индивидуальная система ориентирования.	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для мышц пресса.	2		тренировка		наблюдение
107		Судейство соревнований по СО	2		беседа		Тест опрос
		СФП: упражнения для развития ловкости.	2		тренировка		наблюдение
108		Итоги учебного года. Планы на лето.	2		беседа		опрос

Календарный учебный график 4-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время провед.	Форма проведения.	Место провед.	Форма контроля
1		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение

2	Съемка местности с простым рельефом со средней загруженностью.	2		беседа		Опрос тест
3	Обзор развития ориентирования в России. Выступление сборных.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
4	Способы оказания первой медицинской помощи. Профилактика травматизма.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
5	Съемка местности с простым рельефом со средней загруженностью.	2		беседа		Опрос тест
6	Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.	2		беседа		опрос
	Техника бега: специальные беговые упражнения.	2		тренировка		наблюдение
7	Восстановительные средства и мероприятия.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
8	Совершенствование понимания карты. Условные знаки (цвета, группы).	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
9	Основные элементы техники ориентирования (повт.).	2		беседа		опрос
	Техника бега: бег по разному грунту.	2		беседа		опрос
10	Индивидуальная система ориентирования.	2		беседа		опрос
	ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
11	Съемка местности с простым рельефом со средней загруженностью.	2		беседа		Опрос тест
12	Способы оказания первой медицинской помощи. Профилактика травматизма.	2		беседа		опрос

		ОФП: кроссовая подготовка.	2		тренировка		наблюдение
13		Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	2		тренировка		наблюдение
		Техника бега: бег по разному грунту.	2		тренировка		наблюдение
14		Съемка местности с простым рельефом со средней загруженностью.	2		беседа		Опрос тест
15		Совершенствование понимания карты. Условные знаки (внемасштабные знаки).	2		беседа		Опрос тест
		Техника бега: специальные беговые упражнения.	2		тренировка		наблюдение
16		Совершенствование понимания карты. Условные знаки (рельеф).	2		беседа		Опрос тест
		ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка		наблюдение
17		Участие в соревнованиях по СТ в своей возрастной группе.	2		тренировка		наблюдение
18		Пиктограммы легенд КП (повторение).	2		беседа		Опрос тест
		Техника бега: бег по разному грунту.	2		беседа		опрос
19		Выбор оптимального психического состояния.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
20		Участие в соревнованиях по СО в своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнование
21		УТ для развития памяти	2		беседа		Опрос тест
		Техника бега: подъем, спуск.	2		тренировка		наблюдение
22		УТ для развития внимания	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
23		Траверсирование склона.	2		тренировка		наблюдение

24		УТ для развития логического мышления	2		беседа		Опрос тест
		Техника бега: специальные беговые упражнения.	2				
25		УТ для развития памяти	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
26		Бег по горизонтали.	2		тренировка		наблюдение
27		УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа		Опрос тест
		ОФП: ловкость.	2		тренировка		наблюдение
28		Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнование
29		УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
30		Туристские возможности родного края.	2		беседа		опрос
		Техника бега: бег по разному грунту.	2		тренировка		наблюдение
31		Бег по памяти.	2		тренировка		наблюдение
32		УТ для развития внимания	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
33		УТ для развития логического мышления	2		беседа		опрос
		ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
34		Тренировочная дистанция.	2		беседа		опрос
		Ориентирование "Звездочка"	2		беседа		опрос
35		УТ для развития памяти	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
36		УТ для развития внимания	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
37		Обзор экскурсионных объектов. Музеи.	2		беседа		Опрос викторина

38	Виды соревнований по спортивному туризму (пешеходному).	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
39	Дистанции соревнований по СТ.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка		наблюдение
40	Тренировочная дистанция.	2		беседа		опрос
	Ориентирование по коридорам.	2		беседа		опрос
41	Личные соревнования по туртехнике: препятствия, способы их преодоления, страховка.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
42	Лично-командные соревнования: препятствия, способы их преодоления, страховка.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
43	Тренировочные дистанции с использованием разных типов местности.	2		тренировка		наблюдение
44	КТМ: препятствия, способы их преодоления, страховка.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
45	Маркировка веревки: для транспортировки, для организации страховки.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
46	Отслеживание местонахождения на карте	2		беседа		опрос
47	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа		опрос

		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
48		Основные элементы техники ориентирования (повторение).	2		беседа		Опрос
		СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
49		Совершенствование понимания карты. Условные знаки (растительность).	2		беседа		Опрос тест
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
50		Туристские возможности родного края.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
51		Совершенствование понимания карты. Условные знаки (иск.объекты).	2		беседа		Опрос тест
		ОФП: кроссовая подготовка.	2		тренировка		наблюдение
52		Ориентирование по маркированной трассе	2		тренировка		наблюдение
53		Индивидуальная страховочная система.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
54		Веревки, карабины, каски и рукавицы.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
55		Ориентирование по маркированной трассе	2		беседа		опрос
56		Организация командной страховки. Понятия: страхующий и страхуемый.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
57		Организация командной страховки. Понятия: страхующий и страхуемый.	2		беседа		опрос
		ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
58		Тренировочная дистанция.	2		тренировка		наблюдение

	Ориентирование по пятам.	2		тренировка		наблюдение
59	Подготовка карт к соревнованиям.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
60	Подготовка карт к соревнованиям.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
61	Участие в судеюстве.	2		беседа		Опрос тест
	Обязанности помощника начальника дистанции.	2		беседа		опрос
62	Виды узлов, узлы и их назначение.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
63	Способы крепления веревки к опоре в зависимости от назначения.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка		наблюдение
64	Тренировочная дистанция.	2		беседа		опрос
	Азимутальный ход.	2		беседа		опрос
65	Организация командной страховки. Понятия: страхующий и страхуемый.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
66	Организация командной страховки. Понятия: страхующий и страхуемый.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
67	Участие в соревнованиях по СТ согласно своей возрастной группе.	2		беседа		опрос
68	УТ для развития логического мышления	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития ловкости,	2		тренировка		наблюдение

		гибкости.				
69		УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа	Опрос тест
		ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка	наблюдение
70		Передвижение в выбранном направлении без компаса.	2		тренировка	наблюдение
71		Текущее чтение карты. Грубое и точное ориентирование.	2		беседа	опрос
		Техника бега: подъем, спуск.	2		тренировка	наблюдение
72		Перспективное чтение карты. Грубое и точное ориентирование.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка	наблюдение
73		Бег по памяти.	2		беседа	опрос
74		Текущее чтение карты. Грубое и точное ориентирование.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка	наблюдение
75		Перспективное чтение карты. Грубое и точное ориентирование.	2		беседа	опрос
		ОФП: кроссовая подготовка.	2		тренировка	наблюдение
76		Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнование	соревнование
77		Совершенствование настроечной формулы.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка	наблюдение
78		Совершенствование настроечной формулы.	2		беседа	опрос
		ОФП: подвижные игры.	2		тренировка	наблюдение
79		Тренировочная дистанция.	2		соревнование	соревнование

		Азимутальный ход.	2		беседа		Опрос тест
80		УТ для развития памяти	2		беседа		Опрос тест
		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
81		Пиктограммы легенд КП (повторение).	2		беседа		Опрос тест
		ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка		наблюдение
82		Тренировочные дистанции с использованием разных типов местности	2		соревнование		соревнование
83		Выбор пути движения между КП с учетом рельефа.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
84		Выбор пути движения между КП с учетом проходимости.	2		беседа		Опрос тест
		ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
85		Участие в соревнованиях по СО	2		соревнование		соревнование
86		Масштаб, расстояние и направление по карте (повторение).	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
87		Азимут, контроль расстояния и направления	2		беседа		опрос
		ОФП: кроссовая подготовка.	2		тренировка		наблюдение
88		Совершенствование выхода на КП.	2		беседа		опрос
		Уход с КП.	2		беседа		опрос
89		Совершенствование понимания карты. Условные знаки (повторение).	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение

90	Реакция на соперников, использование "паровозов".	2		беседа		опрос
	ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
91	Совершенствование выхода на КП.	2		беседа		опрос
	Уход с КП.	2		беседа		опрос
92	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
93	Использование соперников как дополнительный ориентир для выхода на КП.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка		наблюдение
94	Планирование и постановка дистанций.	2		беседа		опрос
	Обеспечение безопасности при планировании.	2		беседа		опрос
95	Особенности тактики в различных видах СО.	2		беседа		опрос
	Техника бега: специальные беговые упражнения.	2		тренировка		наблюдение
96	Предстартовая информация.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
97	Тренировочные дистанции с использованием разных типов местности	2		соревнование		соревнование
		2				
98	УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
99	УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа		Опрос тест
	ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение

100		Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе	2		соревнование		соревнование
101		Выбор пути движения между КП с учетом почвенного покрова и метеоусловий.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
			2				
102		Выбор пути движения между КП в условиях лимита времени.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
103		Анализ спортивных результатов.	2		беседа		опрос
104		Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
105		Основы теории и методики спортивной тренировки.	2		беседа		опрос
		Техника бега: подъем, спуск.	2		тренировка		наблюдение
106		Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности.	2		беседа		опрос
		ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
107		Анализ спортивных результатов.	2		беседа		опрос
108		Подведение итогов учебного года.	2		беседа		опрос
		Планы на лето.	2		беседа		опрос

Календарный учебный график 5-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во	Время провед.	Форма проведения.	Место провед.	Форма контроля
-------	------	--------------	--------	---------------	-------------------	---------------	----------------

		часов			
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа	опрос
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка	наблюдение
2	Съемка местности с простым рельефом со средней загруженностью.	2		беседа	Опрос тест
3	Способы оказания первой медицинской помощи. Профилактика травматизма.	2		беседа	опрос
	СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка	наблюдение
4	Съемка местности с простым рельефом со средней загруженностью.	2		беседа	Опрос тест
5	Способы оказания первой медицинской помощи. Профилактика травматизма.	2		беседа	опрос
	ОФП: кроссовая подготовка.	2		тренировка	наблюдение
6	Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.	2		беседа	опрос
	Техника бега: специальные беговые упражнения.	2		тренировка	наблюдение
7	Основы теории и методики спортивной тренировки.	2		беседа	опрос
	Техника бега: подъем, спуск.	2		тренировка	наблюдение
8	Восстановительные средства и мероприятия.	2		беседа	опрос
	СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка	наблюдение
9	Основные элементы техники ориентирования (повт.).	2		беседа	опрос
	Техника бега: бег по разному грунту.	2		тренировка	наблюдение
10	Индивидуальная система ориентирования.	2		беседа	опрос
	ОФП: подвижные игры.	2		тренировка	наблюдение
11	Съемка местности с простым рельефом со средней загруженностью.	2		беседа	Опрос тест
12	Обзор развития ориентирования в России. Выступление сборных.	2		беседа	опрос
	СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка	наблюдение

13	Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	2		соревнование		соревнование
14	Совершенствование понимания карты. Условные знаки (цвета, группы).	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
15	Съемка местности с простым рельефом со средней загруженностью.	2		беседа		Опрос тест
16	Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	2				
17	Совершенствование понимания карты. Условные знаки (внемасштабные знаки).	2		беседа		Опрос тест
	Техника бега: специальные беговые упражнения.	2		тренировка		наблюдение
18	Пиктограммы легенд КП (повторение).	2		беседа		Опрос тест
	Техника бега: бег по разному грунту.	2		тренировка		наблюдение
19	Выбор оптимального психического состояния.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
20	Совершенствование понимания карты. Условные знаки (рельеф).	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка		наблюдение
21	Участие в соревнованиях по СТ в своей возрастной группе.	2				
22	УТ для развития памяти	2		беседа		Опрос тест
	Техника бега: подъем, спуск.	2		тренировка		наблюдение
23	Траверсирование склона.	2		тренировка		наблюдение
24	Бег по горизонтали.	2		тренировка		наблюдение
25	УТ для развития памяти	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
26	УТ для развития логического мышления	2		беседа		опрос

		Техника бега: специальные беговые упражнения.	2		тренировка		наблюдение
27		УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа		Опрос тест
		СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
28		УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа		Опрос тест
		ОФП: кроссовая подготовка.	2		тренировка		наблюдение
29		Туристские возможности родного края.	2		беседа		опрос
		Техника бега: бег по разному грунту.	2		тренировка		наблюдение
30		Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	2				
31		Туристские возможности родного края.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
32		УТ для развития внимания	2		беседа		Опрос тест
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
33		Бег по памяти.	2		тренировка		наблюдение
34		УТ для развития логического мышления	2		беседа		Опрос тест
		ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
35		УТ для развития памяти	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
36		Тренировочная дистанция.	2		тренировка		тренировка
		Ориентирование "Звездочка"	2		тренировка		тренировка
37		УТ для развития внимания	2		беседа		Опрос тест
		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
38		Виды соревнований по спортивному туризму (пешеходному).	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
39		Обзор экскурсионных объектов. Музеи.	2		беседа		Опрос

						викторина
40		УТ для развития внимания	2		беседа	Опрос тест
		СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка	наблюдение
41		Личные соревнования по туртехнике: препятствия, способы их преодоления, страховка.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития координации.	2		беседа	опрос
42		Тренировочная дистанция.	2		тренировка	наблюдение
		Ориентирование по коридорам.	2		беседа	опрос
43		Лично-командные соревнования: препятствия, способы их преодоления, страховка.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка	наблюдение
44		КТМ: препятствия, способы их преодоления, страховка.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка	наблюдение
45		Тренировочные дистанции с использованием разных типов местности.	2			
46		Маркировка веревки: для транспортировки, для организации страховки.	2		беседа	опрос
		ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка	наблюдение
47		Анализ спортивных результатов.	2		беседа	опрос
48		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа	опрос
		ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка	наблюдение
49		Дистанции соревнований по СТ.	2		беседа	опрос
		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка	наблюдение
50		Основные элементы техники ориентирования (повторение).	2		беседа	Опрос

		СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
51		Совершенствование понимания карты. Условные знаки (растительность).	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития координации.	2		беседа		опрос
52		Совершенствование понимания карты. Условные знаки (иск.объекты).	2		беседа		Опрос ест
		ОФП: кроссовая подготовка.	2		тренировка		наблюдение
53		Ориентирование по маркированной трассе	2		беседа		опрос
54		Индивидуальная страховочная система.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
55		Веревки, карабины, каски и рукавицы.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
56		Ориентирование по маркированной трассе	2		беседа		опрос
57		Организация командной страховки. Понятия: страхующий и страхуемый.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
58		Подготовка карт к соревнованиям.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
59		Тренировочная дистанция.	2		тренировка		наблюдение
		Ориентирование по пятам.	2		беседа		опрос
60		Подготовка карт к соревнованиям.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
61		Судейство соревнований.	2		беседа		опрос
		Обязанности помощника начальника дистанции.	2		беседа		опрос
62		Виды узлов, узлы и их назначение.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение

63	Способы крепления веревки к опоре в зависимости от назначения.	2		беседа		Опрос тест
	ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка		наблюдение
64	Организация командной страховки. Понятия: страхующий и страхуемый.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
65	Тренировочная дистанция.	2		тренировка		наблюдение
	Азимутальный ход.	2		беседа		опрос
66	Организация командной страховки. Понятия: страхующий и страхуемый.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
67	Участие в соревнованиях по СТ согласно своей возрастной группе.	2				
68	УТ для развития логического мышления	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
69	Организация командной страховки. Понятия: страхующий и страхуемый.	2		беседа		опрос
	ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
70	Масштаб, расстояние и направление по карте (повторение).	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
71	Отслеживание местонахождения на карте.	2		беседа		опрос
		2		беседа		опрос
72	УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа		Опрос тестс
	ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
73	Передвижение в выбранном направлении без компаса.	2		беседа		опрос
74	Текущее чтение карты. Грубое и точное ориентирование.	2		беседа		опрос

		Техника бега: подъем, спуск.	2		тренировка		наблюдение
75		Перспективное чтение карты. Грубое и точное ориентирование.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
76		Текущее чтение карты. Грубое и точное ориентирование.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
77		Бег по памяти.	2		тренировка		наблюдение
78		Перспективное чтение карты. Грубое и точное ориентирование.	2		беседа		опрос
		ОФП: кроссовая подготовка.	2		беседа		опрос
79		Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	2				
80		Совершенствование настроечной формулы.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
81		Совершенствование настроечной формулы.	2		беседа		опрос
		ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
82		УТ для развития памяти	2		беседа		Опрос тест
		СФП: упражнения для развития силы.	2		тренировка		наблюдение
83		Тренировочная дистанция.	2		тренировка		наблюдение
		Азимутальный ход.	2		беседа		опрос
84		Пиктограммы легенд КП (повторение).	2		беседа		опрос
		ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка		наблюдение
85		Тренировочные дистанции с использованием разных типов местности.	2		беседа		опрос
86		Выбор пути движения между КП с учетом рельефа.	2		беседа		опрос
		СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение

87	Выбор пути движения между КП с учетом проходимости.	2		беседа		опрос
	ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
88	Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	2				
89	Азимут, контроль расстояния и направления	2		беседа		опрос
	ОФП: кроссовая подготовка.	2		тренировка		наблюдение
90	Совершенствование понимания карты. Условные знаки (повторение).	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
91	Совершенствование выхода на КП.	2		беседа		опрос
	Уход с КП.	2		беседа		опрос
92	Реакция на соперников, использование "паровозов".	2		беседа		опрос
	ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
93	Выбор пути движения между КП в условиях лимита времени.	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития скоростной выносливости.	2		тренировка		наблюдение
94	Совершенствование выхода на КП.	2		беседа		опрос
	Уход с КП.	2		беседа		опрос
95	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
96	Использование соперников как дополнительный ориентир для выхода на КП.	2		беседа		опрос
		2				
	ОФП: упражнения для развития мышц пресса и ног.	2		тренировка		наблюдение

97	Планирование и постановка дистанций.	2		беседа		опрос
	Обеспечение безопасности при планировании.	2		беседа		опрос
98	Особенности тактики в различных видах СО.	2		беседа		опрос
	Техника бега: специальные беговые упражнения.	2		тренировка		наблюдение
99	Предстартовая информация.	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития силы.	2		беседа		опрос
100	Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	2		беседа		опрос
101	Тренировочные дистанции с использованием разных типов местности.	2		беседа		опрос
		2				
102	УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа		Опрос тест
	ОФП: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2		тренировка		наблюдение
103	УТ с элементами техники ориентирования.	2		беседа		Опрос тест
	СФП: упражнения для развития ловкости, гибкости.	2		тренировка		наблюдение
104	Выбор пути движения между КП с учетом почвенного покрова и метеоусловий.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития координации.	2		тренировка		наблюдение
105	Анализ спортивных результатов.	2		беседа		опрос
106	Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности.	2		беседа		опрос
	СФП: упражнения для развития быстроты.	2		тренировка		наблюдение
107	Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности.	2		беседа		опрос
	ОФП: подвижные игры.	2		тренировка		наблюдение
108	Подведение итогов учебного года.	2		беседа		опрос
	Планы на лето.	2		беседа		опрос

