

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2019 г.  
Протокол № 1



Рабочая программа

Физкультурно-спортивная направленность  
«Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 14-15 лет, 3-й год обучения

Срок реализации: 5 лет.

Автор-составитель:

Антонова Ирина Адольфовна

педагог дополнительного образования

г. Новочеркасск 2019 г.

## Содержание.

1. Пояснительная записка	- 2
2. Учебно-тематическое планирование	- 4
3. Календарно-тематическое планирование	- 6
4. Краткое содержание изучаемого курса	- 14
5. Планируемые результаты	- 17
6. Методическое обеспечение	- 18
7. Используемая литература	- 21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное количество контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Способность выбрать лучший маршрут и умение быстро и точно его преодолеть – смысл этого вида спорта.

Как вид спорта, оно подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Ориентирование формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Программа составлена на основе образовательной программы для учреждений дополнительного образования по спортивному ориентированию (авторы: О.Л.Глаголева, А.Д.Иванов «Спортивное ориентирование», Москва, Советский спорт, 2005г.) с использованием следующих источников: Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь», Москва, 2002г.; Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании», Москва, ФиС, 1983г.; Куприн А.М. «Умей ориентироваться на местности», изд-во ДОСААФ, Москва, 1972г.

Возраст занимающихся - 14-15 лет. (7-8 классы), третий год обучения. Программа предусматривает проведение теоретических (в форме бесед и лекций) и практических занятий (в классе и на местности), а также общефизическую подготовку и участие в спортивных соревнованиях.

Главной целью программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности средствами спортивного ориентирования, туризма и краеведения.

В соответствии с главной целью перед учебной группой третьего года обучения ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- закрепление и совершенствование технических и тактических приемов ориентирования, полученных на втором году обучения,
- построение индивидуальной системы ориентирования,
- овладение основными туристско-спортивными (туристско-бытовыми, походными и прикладными) умениями, навыками и знаниями,
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением,
- развитие морально-волевых качеств, создание условий каждому ребенку для укрепления самоуважения и социальной значимости, уверенности в себе.

- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию выносливости. На третьем году занятий отрабатывается техника и тактика ориентирования в усложненных условиях, приобретаются новые знания о природе, истории родного края.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий. Фактическая дата проведения занятия фиксируется в графе «факт» календарно-тематического планирования.

Минимальный состав группы 3-го года обучения – 10 человек.

Знания и умения, полученные на занятиях, совершенствуются на соревнованиях по СО и СТ, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

№	Тема	Факт	Факт
1	Вводный инструктаж		
2	Повторение пройденного материала		
3	Повторение пройденного материала		
4	Повторение пройденного материала		
5	Повторение пройденного материала		
6	Повторение пройденного материала		
7	Повторение пройденного материала		
8	Повторение пройденного материала		
9	Повторение пройденного материала		
10	Повторение пройденного материала		
11	Повторение пройденного материала		
12	Повторение пройденного материала		
13	Повторение пройденного материала		
14	Повторение пройденного материала		
15	Повторение пройденного материала		
16	Повторение пройденного материала		
17	Повторение пройденного материала		
18	Повторение пройденного материала		
19	Повторение пройденного материала		
20	Повторение пройденного материала		
21	Повторение пройденного материала		
22	Повторение пройденного материала		
23	Повторение пройденного материала		
24	Повторение пройденного материала		
25	Повторение пройденного материала		
26	Повторение пройденного материала		
27	Повторение пройденного материала		
28	Повторение пройденного материала		
29	Повторение пройденного материала		
30	Повторение пройденного материала		
31	Повторение пройденного материала		
32	Повторение пройденного материала		
33	Повторение пройденного материала		
34	Повторение пройденного материала		
35	Повторение пройденного материала		
36	Повторение пройденного материала		

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Часы	Формы контроля	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>12</b>		
1,1	История развития ориентирования в России. Выступление юниоров.	1	Беседа, опрос	
1,2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		
1,3	Способы оказания первой медицинской помощи. Профилактика травматизма.	1		
1,4	Методика поиска потерявшегося спортсмена	2		
1,7	Основные элементы техники ориентирования (повторение).	1		
1,8	Индивидуальная система ориентирования.	2		
1,9	Способы контроля направления. Движение по азимуту.	1		
1,10	Способы контроля расстояния. Ошибки при контроле расстояния.	1		
1,11	Анализ спортивных результатов.	1		
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>72</b>		
2,1	Общая физическая подготовка	51		Соревнования
2,2	Специальная физическая подготовка	21		
<b>3</b>	<b>Техника ориентирования</b>	<b>36</b>		
3,1	Понимание карты. Условные знаки (повторение).	2	Беседа, опрос, упражнения-тренажеры, тестирование	
3,2	Пиктограммы легенд КП: чтение в условиях соревнований.	2		
3,3	Масштаб (повторение).	1		
3,4	Съемка местности (линейные, площадные ориентиры).	8		
3,5	Работа с компасами разных моделей.	1		
3,6	Работа с компасом: снятие азимута.	2		
3,7	Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты (повторение).	2		
3,8	Текущее и перспективное чтение карты.	2		
3,9	Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.	2		
3,10	Ориентирование от ориентира к ориентиру.	4		
3,11	Азимутальные отрезки: короткие, длинные. Исправление ошибок.	4		
3,12	Действия на старте, финише, на КП. Индивидуальная система действий.	2		
3,13	Моделирование соревновательной деятельности на тренировках.	4		
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>		
4,1	Выбор пути движения между КП, выбор привязки.	2	Беседа, опрос	
4,2	Выбор скорости передвижения.	1		
4,3	Работа с соперником.	1		
4,4	Деление пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	4		
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>5</b>		

5,1	Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.	1	Беседа, опрос
5,2	Понятие о спортивной мотивации.	1	
5,3	Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.	2	
5,4	Итоги учебного года. Планы на лето.	1	
<b>6</b>	<b>Интеллектуальная подготовка</b>	<b>15</b>	
6,1	Развитие интеллектуальных способностей в сочетании с физ. нагрузкой.	8	Упражнения-тренажеры
6,2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	7	
<b>7</b>	<b>Тренировочные дистанции</b>	<b>22</b>	
7,1	Тренировочные дистанции 4-6 уровня с разными задачами.	16	Соревнования
7,2	Использование разных типов местности.	6	
<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>	
8,1	Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	12	Соревнования
8,2	Участие в соревнования по СТ согласно своей возрастной группе.	6	
<b>9</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>6</b>	
9,1	Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней..	4	Судейство
9,2	Участие в судействе.	2	
<b>10</b>	<b>Основы турподготовки.</b>	<b>16</b>	
10,1	Виды соревнований по туризму.	2	Беседа, опрос, практические занятия
10,2	Дистанция соревнований: препятствия, способы их преодоления, страховка.	4	
10,3	Маркировка веревки: для транспортировки, для организации страховки.	1	
10,4	Индивидуальная страховочная система.	2	
10,5	Веревки, карабины, каски и рукавицы.	1	
10,6	Крепление веревки к опоре.	2	
10,7	Организация страховки.	4	
<b>11</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>6</b>	
11,1	Краеведение.	6	Беседа, опрос, викторина
<b>Итого часов :</b>		<b>216</b>	

## 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	№ тем	Т е м а	Дата	
			план/факт	место
1	1,1	История развития ориентирования в России. Выступление юниоров.	01.09.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: кросс.		
2	3,7	Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты (повторение).	03.09.19	МБОУ СОШ №15
3	1,2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	05.09.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: подвижные игры.		
4	3,4	Съемка местности (линейные, площадные ориентиры).	08.09.19	МБОУ СОШ №15
5	3,3	Масштаб (повторение).	10.09.19	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.		
6	3,5	Работа с компасами разных моделей.	12.09.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.		
7	3,4	Съемка местности (линейные, площадные ориентиры).	15.09.19	МБОУ СОШ №15
8	1,3	Способы оказания первой медицинской помощи. Профилактика травматизма.	17.09.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.		
9	1,7	Способы контроля направления. Движение по азимуту.	19.09.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.		
10	3,4	Съемка местности (линейные, площадные ориентиры).	22.09.19	МБУ ДО ЦТиЭ
11	1,8	Способы контроля расстояния. Ошибки при контроле расстояния.	24.09.19	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.		
12	1,5	Основные элементы техники ориентирования (повт.).	26.09.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	ОФП: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		
13	1,4	Методика поиска потерявшегося спортсмена	29.09.19	Ур. Белая горка
	2,1	Общая физическая подготовка: кросс.		
14	1,4	Методика поиска потерявшегося спортсмена	8.10.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: подвижные игры.		
15	3,4	Съемка местности (линейные, площадные ориентиры).	10.10.19	МБОУ СОШ №15
16	1,6	Индивидуальная система ориентирования.	13.10.19	МБОУ

				8 СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		
17	3,1	Понимание карты. Условные знаки (повторение).		МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	15.10.19	
18	8,2	Участие в соревнованиях по СТ в своей возрастной группе.		МБУ ДО ЦТиЭ
			17.10.19	
19	3,2	Пиктограммы легенд КП: чтение в условиях соревнований..		МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	20.10.19	
20	3,6	Работа с компасом: снятие азимута.		МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	22.10.19	
21	8,1	Участие в соревнованиях по СО в своей возрастной группе.		МБОУ СОШ №15
			24.10.19	
22	3,6	Работа с компасом: снятие азимута.		МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	27.10.19	
23	3,8	Текущее и перспективное чтение карты.		МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: кросс.	29.10.19	
24	3,10	Ориентирование от ориентира к ориентиру .		МБУ ДО ЦТиЭ
			3.11.19	
25	3,8	Текущее и перспективное чтение карты.		МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	5.11.19	
26	3,11	Азимутальные отрезки: короткие.		МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	6.11.19	
27	3,10	Ориентирование от ориентира к ориентиру .		Ур. Агролес
			7.11.19	
28	8,1	Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.		Ур.Агро лес
			9.11.19	
29	3,11	Азимутальные отрезки: длинные.		МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	10.11.19	
	3,11	Азимутальные отрезки: короткие. Исправление ошибок.		МБОУ СОШ №15
30	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации.	12.11.19	
31	3,9	Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.		МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	14.11.19	
32	7,1	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.		МБУ ДО ЦТиЭ
			17.11.19	
33	3,9	Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.		МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.	19.11.19	



34	3,12	Действия на старте, финише, на КП. Индивидуальная система действий.	21.11.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: кросс.		
35	8,1	Соревнования по спортивному ориентированию.	24.11.19	По плану ФСО
36	3,11	Азимутальные отрезки: длинные. Исправление ошибок.	26.11.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.		
37	3,12	Действия на старте, финише, на КП. Индивидуальная система действий.	28.11.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: подвижные игры.		
38	3,13	Моделирование соревновательной деятельности на тренировках.	01.12.19	МБОУ СОШ №15
39	4,1	Выбор пути движения между КП.	03.12.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		
40	4,1	Выбор пути движения между КП в зависимости от выбора привязки.	05.12.19	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.		
41	6,1	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	08.12.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.		
42	8,2	Участие в соревнованиях по СТ согласно своей возрастной группе.	10.12.19	МБОУ СОШ №32
43	6,2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	12.12.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.		
44	4,4	Деление пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	15.12.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.		
45	7,1	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	17.12.19	МБУ ДО ЦТнЭ
46	4,4	Деление пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	19.12.19	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.		
47	3,13	Моделирование соревновательной деятельности на тренировках.	22.12.19	МБОУ СОШ №15
48	4,4	Деление пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	24.12.19	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: кросс.		
49	4,4	Деление пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	26.12.19	МБОУ

	2,1	Общая физическая подготовка: подвижные игры.		СОШ №15
50	6,1	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	29.12.19	МБОУ СОШ №15
51	5,1	Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.	09.01.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		
52	7,1	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	12.01.20	МБУ ДО ЦТиЭ
53	5,3	Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.	14.01.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.		
54	5,3	Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.	16.01.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.		
55	7,1	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	19.01.20	МБОУ СОШ №15
56	6,1	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	21.01.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.		
57	6,2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	23.01.20	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации.		
58	7,1	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	26.01.20	МБОУ СОШ №15
59	4,2	Выбор скорости передвижения.	28.01.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: кросс.		
60	4,3	Работа с соперником на дистанции.	30.01.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: подвижные игры.		
61	10,1	Виды соревнований по туризму.	02.02.20	МБОУ СОШ №15
62	9,1	Планирование дистанций 1-4 ступеней.	04.02.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		
63	9,1	Планирование дистанций 5-6 ступеней.	06.02.20	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.		
64	10,2	Искусственные препятствия, способы их преодоления, страховка.	09.02.20	МБУ ДО ЦТиЭ
			11.02.20	МБОУ
65	10,3	Маркировка веревки: для транспортировки, для		

		организации страховки.		
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.		СОШ №15
66	10,5	Веревки, карабины, каски и рукавицы (назначение, виды, применение).	13.02.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.		
67	8,2	Участие в соревнования по СТ согласно своей возрастной группе.	16.02.20	МБОУ СОШ №32
68	10,4	Индивидуальная страховочная система.	18.02.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.		
69	10,4	Индивидуальная страховочная система.	20.02.20	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.		
70	6,1	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	23.02.20	МБУ ДО ЦТнЭ
71	10,2	Естественные препятствия, способы их преодоления, страховка.	25.02.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: кросс.		
72	10,2	Дистанция соревнований: препятствия, способы их преодоления, страховка.	27.02.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: подвижные игры.		
73	7,1	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	01.03.20	МБОУ СОШ №15
74	10,6	Крепление веревки к опоре.	03.03.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		
75	10,6	Крепление веревки к опоре.	05.03.20	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.		
76	8,1	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	08.03.20	МБОУ СОШ №15
77	10,7	Организация самостраховки.	10.03.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.		
78	10,7	Организация самостраховки.	12.03.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.		
79	7,1	Участие в соревнования по СО согласно своей возрастной группе.	15.03.20	По плану ФСО
80	10,7	Организация командной страховки.	17.03.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц		

		туловища.		
81	10,7	Организация командной страховки.		
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	19.03.20	МБОУ СОШ №15
82	7,1	Тренировочная дистанция 4-6 уровня.	22.03.20	МБУ ДО ЦТнЭ
83	11,1	Географическое положение и климат РФ.		
	2,1	Общая физическая подготовка: кросс.	24.03.20	МБОУ СОШ №15
84	11,1	География РО: реки, рельеф		
	2,1	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	26.03.20	МБОУ СОШ №15
85	8,1	Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	29.03.20	По плану ФСО
86	1,2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.		
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	31.03.20	МБОУ СОШ №15
87	3,1	Понимание карты. Условные знаки (повторение).		
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации.	02.04.20	МБОУ СОШ №15
88	9,1	Планирование и постановка дистанции 1-4 ступеней.	05.04.20	Ур. Агролес
89	3,2	Пиктограммы легенд КП: чтение в условиях соревнований..		
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.	07.04.20	МБОУ СОШ №15
90	11,1	География РО: заповедники и заказники.		
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.	09.04.20	МБОУ СОШ №15
91	7,2	Использование разных типов местности.	12.04.20	МБУ ДО ЦТнЭ
92	6,1	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.		
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.	14.04.20	МБОУ СОШ №15
93	11,1	География РО: заповедники и заказники.		
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты.	16.04.20	МБОУ СОШ №15
94	7,2	Использование разных типов местности.	19.04.20	МБОУ СОШ №15
95	1,9	Анализ спортивных результатов.		
	2,1	Общая физическая подготовка: кросс.	21.04.20	МБОУ СОШ №15
96	6,2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.		
	2,1	Общая физическая подготовка: подвижные игры.	23.04.20	МБОУ СОШ №15
97	7,2	Использование разных типов местности.	26.04.20	МБУ ДО

			ЦТнЭ	
98	11,1	Растительный мир РО (городская флора и фауна).	28.04.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		
99	6,1	Упражнения-тренажеры в сочетании с физ. нагрузкой.	30.04.20	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы.		
100	8,1	Участие в соревнованиях по СО согласно своей возрастной группе.	03.05.20	По плану ФСО
101	5,2	Понятие о спортивной мотивации.	05.05.20	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.		
102	11,1	Растительный мир РО (городская флора и фауна).	07.05.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц ног.		
103	6,2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	10.05.20	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.		
104	6,2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	17.05.20	МБУ ДО ЦТнЭ
105	6,2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.	19.05.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц туловища.		
106	1,6	Индивидуальная система ориентирования.	21.05.20	МБОУ СОШ №15
	2,1	Общая физическая подготовка: упражнения для мышц пресса.		
107	9,2	Судейство соревнований по СО	24.05.20	МБОУ СОШ №15
	2,2	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.		
108	5,4	Итоги учебного года. Планы на лето.	26.05.20	МБОУ СОШ №15

#### 4. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

##### **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.

##### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часов.**

##### **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).

##### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ – 22 часа.**

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

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – 18 часов.**

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

**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.

**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.

**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.



## 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные формы организации образовательного процесса – занятия спортивным ориентированием и спортивным туризмом, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования и дни здоровья, походы выходного дня и многодневные соревнования по ориентированию и туризму. Основные методы проведения занятий – игровой метод с применением спортивных упражнений прикладного характера по методу круговой тренировки, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

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 используются информационно – коммуникационные технологии.

Критерии оценки результатов:

- сохранение контингента обучающихся старших годов обучения;
- рост спортивно-технического мастерства (от участия в днях здоровья к участию в городских и областных соревнованиях, выполнение массовых спортивных разрядов);
- привлечение старших воспитанников к участию в судействе соревнований по ориентированию на уровне учреждения и города.

Результаты освоения программного материала по программе «Спортивное 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 учащихся, 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 учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в

положительном отношении учащихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов.

В результате освоения содержания образовательной программы «Спортивное ориентирование» выпускники должны проявлять:

- понимание физической культуры и спорта как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий ориентированием и их планирования;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и интеллектуальной подготовке в полном объеме;
- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному ориентированию и (или) туризму, владеть информационными технологиями обработки результатов соревнований;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при прохождении дистанции соревнований.

### *Аттестация.*

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, однодневный поход.

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, однодневного похода, судейства, участие в учебно-тренировочных сборах по спортивному ориентированию.

## 7. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

- Алабина В.Г., Кривоносова М.П.* Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
- Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
- Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
- Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
- Васильева З.А., Любинская С.М.* Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
- Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Воронов Ю.С.* Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. - Смоленск: СГИФК, 1995.
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
- Гоголан М.Ф.* Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
- Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
- Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
- Карелин А.А.* Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
- Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
- Кон И.С.* Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2006.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2005.
- Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л., Лосев А.С.;* Ориентирование в России и СССР. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003.
- Лосев А.С.* Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
- Лукоянов П.И.* Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслова А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Академия, 2004.
- Маслова А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И. А.* Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
- Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К.* Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.
- Моргунова Т.Л.* Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТК, 2003.