

**Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

РЕКОМЕНДОВАНА  
решением методического  
совета МАОУ ДО г.  
Иркутска  
«Дворец творчества»  
протокол № 1 от 07.09.2021г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
г. Иркутска СОШ № 66  
В. Ф. Федоров  
\_\_\_\_\_ 2021г.



УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МАОУ ДО  
г. Иркутска «Дворец  
творчества»  
от 07.09.2021 № 121/1-ОД

А.М. Кутимский

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивное совершенствование в ориентировании»  
(базовый, продвинутый уровни)**

**Адресат программы:** дети от 7 до 18 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Направленность:** Физкультурно-спортивная

**Разработчики программы:**

Михалёв Семён Олегович,  
педагог дополнительного образования  
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Информационные материалы о программе .....	3
1.2. Направленность программы .....	3
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы .....	3
1.4. Отличительные особенности программы .....	4
1.5. Цель и задачи программы: .....	4
1.6. Адресат программы .....	6
1.7. Сроки реализации программы .....	6
1.8. Форма обучения: .....	6
1.9. Режим занятий .....	6
1.10. Особенности организации образовательной деятельности .....	6
2. Комплекс основных характеристик образования .....	7
2.1. Объем программы .....	7
2.2. Содержание программы .....	7
2.3. Планируемые результаты .....	15
3. Комплекс организационно-педагогических условий .....	17
3.1. Учебный план .....	17
3.2. Календарный учебный график .....	20
3.3. Аттестация учащихся. Оценочные материалы .....	20
3.4. Методические материалы .....	21
3.5. Другие компоненты .....	26
3.5.1. Условия реализации программы .....	26
3.5.2. Список литературы .....	27
3.5.3. Приложения (на электронном носителе) .....	28
3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе) .....	28

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Информационные материалы о программе**

При разработке дополнительной общеразвивающей «Спортивное совершенствование в ориентировании» (далее – программа) был учтен передовой опыт обучения и тренировки детей спортивному ориентированию, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, также с использованием Интернет-ресурсов.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.

### **1.2. Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

### **1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

Спортивное ориентирование - это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед участниками, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием, - увлекательная игра. Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для подростков и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одаренных» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех. Такое свойство ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у человека появляется чувство своей полноценности.

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

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

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при

достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Таким образом занятия детей по настоящей программе решает вопросы занятости детей во внеурочное время, способствует формированию здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и областном уровне и участия во Всероссийских соревнованиях.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

*Содержание программы относится к базовому, продвинутому уровням.*

*Настоящая программа отличается* от уже существующих программ тем, что она включает содержание туристско-краеведческой направленности. Здоровье сберегающую деятельность. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой спортивного ориентирования, построение тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок по годам обучения юных ориентировщиков. В ходе изучения программы, учащиеся знакомятся с краеведческим материалом.

*Индивидуальный подход в обучении, в т. ч. в работе с одарёнными и мотивированными детьми позволит спроектировать индивидуальную траекторию развития каждого учащегося,* которая проявляется в индивидуализации и дифференциации обучения, основу которого составляют личностно-ориентированная технология и технология развивающего обучения. *Индивидуальная траектория развития учащихся* позволит им принять участие в соревнованиях различного уровня и выступить в них достойно. Для работы с одарёнными и высокомотивированными детьми программа предусматривает индивидуальные занятия.

Обучение строится по принципу от простого к сложному, усложнение учебного материала для одарённых и высокомотивированных детей. Для повышения эффективности образовательной деятельности используются *различные методы обучения:* словесный, наглядный, практический и *современные образовательные технологии:* личностно-ориентированная, игровая, технология сотрудничества, развивающего обучения. Практический метод выступает как основной метод обучения. *Методическое обоснование программы представлено в п.3.5 программы.*

#### **1.5. Цель и задачи программы:**

**Цель:** формирование и развитие умений и навыков спортивного ориентирования, развитие физических способностей.

##### **Задачи:**

1. Формировать:
  - первоначальные знания, умения и навыки по спортивному ориентированию;
  - представления о межпредметных связях дисциплин: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
2. Совершенствовать знания и умения по ориентированию, физические способности.
3. Накопить соревновательный опыт.
4. Воспитывать выносливость, находчивость, решительность.

**Образовательные и развивающие задачи по годам обучения**  
**1 год обучения.**

### **Образовательные**

#### *Познакомить:*

- с правилами соревнований по спортивному ориентированию, действиями участников соревнований перед стартом;
- с правилами гигиены юного ориентировщика;
- со снаряжением участников соревнований по спортивному ориентированию.

#### *Обучить:*

- техническим и тактическим приёмам ориентирования.

#### **Формировать и развивать умения и навыки:**

- читать спортивную карту, понимать масштаб карт, топографические знаки;
- выходить из лесного массива при потере местонахождения;
- пользования компасом;
- передвижения по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- контроля времени нахождения на дистанции;
- самоконтроля за физическим состоянием,

**Развивать** физические способности детей с учётом их возрастных особенностей: скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость

**Укреплять** опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему средствами

общей (ОФП) с специальной (СФП) физической подготовки

#### **2-3 год обучения**

### **Образовательные**

#### *Расширить знания по:*

- истории родного края;
- природоохранной деятельности, формах участия в ней детей;
- санитарно-гигиенической подготовке юных ориентировщиков;
- тактической и технической подготовке юного ориентировщика;
- правилам соревнований по спортивному ориентированию;

#### **Развивать (2 г/о) и совершенствовать (3 г/о):**

##### • умения и навыки

- технических и тактических приёмов ориентирования;
- пользоваться компасом и картой при движении по дороге и тропам;
- судейства спортивного ориентирования;
- пользоваться упражнениями для восстановления организма после соревнований;

• физические способности детей с учётом их возрастных особенностей: скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость.

**Укреплять** опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему средствами общей (ОФП) с специальной (СФП) физической подготовки

#### **Для индивидуальных занятий:**

Совершенствовать тактико-техническую подготовку.

### **Воспитательные:**

#### *способствовать воспитанию:*

- стремления к здоровому образу жизни;
- спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- выносливости, находчивости, самостоятельности, решительности, целеустремлённости;
- активной природоохранной деятельности.

*Планируемые результаты* соответствуют цели и задачам: у учащихся формируются вышеназванные знания, умения и навыки. *Планируемые результаты* представлены в п.2.3 программы.

## **1.6. Адресат программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-17 лет. Набор в группы свободный. Условия допуска к соревнованиям - допуск врача. Содержание программы позволяет учитывать возрастные и психологические особенности детей, что крайне необходимо. В этом возрасте сформированы память, внимание, мышление, восприятие, воображение. В процессе занятий выявляются индивидуальные психологические особенности детей, которые педагог, по возможности, корректирует в нужном направлении.

**Состав групп разновозрастной, постоянный.** На занятиях при таком комплектовании можно успешно реализовать принцип взаимообучения: старшие выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой групп к занятию, объясняют то, что не усвоено младшими, готовят их к ответу на занятии, осуществляют контроль за работой и оценку достижений группы и каждого ученика

Дети младшего школьного возраста лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Дети младшего школьного возраста склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала.

Средний школьный возраст — это период бурного роста и развития организма. Происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мышечный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Подросток выглядит нескладным, угловатым. Это объясняется неравномерным физическим развитием: в то время как кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, грудная клетка в развитии отстает. Вместе с тем в этот период происходит интенсивный процесс полового созревания, увеличивается мышечная сила, которая еще не означает роста выносливости. Но ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжелую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушаться структура костей позвоночника, таза и конечностей. Все это заставляет относиться к физическому воспитанию подростков очень внимательно, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста.

Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Для данного возраста наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (например, катание на коньках, плавание, ходьба на лыжах по пересеченной местности и др.).

При правильно организованной учебно-тренировочной работе и врачебном контроле подростки могут показывать даже выдающиеся результаты.

## **1.7. Сроки реализации программы**

3 года: 27 месяцев, 108 недель (684 часа).

## **1.8. Форма обучения:**

Очная.

## **1.9. Режим занятий**

Продолжительность занятий 45 минут.

**Групповые занятия:** периодичность занятий: 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю, 216 часов в год), 2 и 3 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа (6 часов в неделю, 216 часов в год). Академический час 45 минут, перерыв между занятиями по 10 минут.

**Индивидуальные занятия** 1 раз в неделю по 1 часу (1 час в неделю, 36 часов в год).

## **1.10. Особенности организации образовательной деятельности**

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Занятия

проводятся в групповой форме с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, в походах. В основном это осуществляется на практических занятиях. Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, тренировки, отработка отдельных элементов и разделов изученного материала, походы различной трудности и протяженности, соревнования.

На первом году обучения учащиеся овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам. Следует обратить особое внимание на то, чтобы учащиеся интересовались не только спортивным ориентированием. Для этого необходимо вносить элементы других видов туризма, спорта и жизни особенно в большое количество практических занятий. Например, прокладывать маршруты кроссов по достопримечательным местам города и его окрестностей. Желательно, чтобы учащиеся объединения занимались в кружках другой направленности (туристско-краеведческой, военно-патриотической, художественно-эстетической). Такой подход даст возможность воспитать разностороннюю личность.

Первый год обучения предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. Умения передвигаться по дорогам и тропам с помощью карты и компаса. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. Перспектива для детей - выполнение норматива 3 юношеского спортивного разряда по спортивному ориентированию.

На третий год обучения основной упор делается на самостоятельную работу каждого учащегося (подготовка положений, графиков соревнований, тренировок и прохождений дистанций, выбора мероприятий, в которых группа будет принимать участие и п. д.)

В начале года основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка широко применяются упражнения из смежных видов спорта.

Во второй половине подготовка становится более специализированной. К планированию функциональной подготовки на этом этапе характеризуется высокими тренировочными нагрузками.

Для создания развивающей образовательной среды на учебных занятиях используются *интерактивные методы обучения*: мозговой штурм, мастер-класс, деловые и ролевые игры, а также *современные образовательные технологии*: личностно-ориентированная, игровая, технология сотрудничества, развивающего обучения. *Методическое обоснование программы представлено в п.3.5 программы.*

В ходе реализации программы проводится *текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации*. В начале реализации программы проводится *входной контроль*. *Подробно контроль и аттестация представлены в п.3.4 программы, оценочные материалы в приложении 1. Формы контроля по разделу, темам представлены в календарно-тематическом плане в приложении 4.*

## **2. Комплекс основных характеристик образования**

### **2.1. Объём программы**

684 часов, из них:

- **групповые занятия** - по 216 часов на 1,2,3-ий годы обучения;
- индивидуальные занятия для 3-го года обучения – 36 часов.

### **2.2. Содержание программы**

#### **1-ый год обучения**

Общее количество учебных часов – 216 часов

**Раздел 1. Вводное занятие. 4 часа**

**Тема 1.1. Организационное занятие объединения (4 часа)**

**Теория (4 часа):** Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

## **Раздел 2. Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка. (18 часов)**

**Тема 2.1 (2 часа) Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.**

**Теория (2 часа):** Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

**Тема 2.2 (10 часов) Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.**

**Теория (10 часов):** Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

**Тема 2.3 (4 часа) Спортивные травмы и их предупреждения**

**Практика (4 часа):** Спортивные травмы и их предупреждения. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

**Тема 2.4 (2 часа) Медицинская аптечка.**

**Практика (2 часа):** Медицинская аптечка. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины

## **Раздел 3. Соревнования по спортивному ориентированию. 14 часов**

**Тема 3.1 (8 часов) Агитационное значение соревнований, виды соревнований и их оборудование, судейская коллегия.**

**Теория (8 часов):** Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролёр на КП, обязанности судьи-контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

**Тема 3.2 (6 часов) Действия участников во время соревнований, судейский секретариат.**

**Практика (6 часов):** Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

## **Раздел 4. Топографическая подготовка. 52 часа**

**Тема 4.1 (24 часа) Топография, карты, масштабы, условные знаки, компас, азимут.**

**Теория (16 часов):** Определение топографии и топографических карт. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте. Условные знаки спортивных карт. Отображение местности на карте. Рельеф. Чтение карты. Определение расстояний на местности. Компас. Типы компасов и правила работы с ними. Ориентирование по горизонту. Азимут. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

**Практика (8 часов):** Определение топографии и топографических карт. Работа с масштабом, измерения расстояния по карте, работа с компасом, способы ориентирования.

**Тема 4.2 (28 часов):** Топографические диктанты, мини соревнования по топонизмам, упражнения на память, тренировка глазомера.

**Теория (6 часов):** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета. Изучение топонизмов по группам.



**Практика (22 часа):** Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте. Изучение топонимов по группам. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования. Чтение карт различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом. Движение по заданному азимуту. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

## **Раздел 5. Снаряжение ориентировщика. 10 часов**

**Тема 5.1 (6 часов):** Виды снаряжения. Правила эксплуатации и хранения.

**Теория (6 часов):** Летнее снаряжение. Зимнее снаряжения. Планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

**Тема 5.2 (4 часа):** Работа со снаряжением.

**Практика (4 часа):** Устройство, изготовление, подбор и установка снаряжения. Ремонт.

## **Раздел 6. Техническая подготовка. 36 часов**

**Тема 6.1(12 часов):** Техника ориентирования. Особенности топографической подготовки. Разновидности карт: топографические, спортивные. Изучение технических приёмов ориентирования.

**Теория (12 часов):** Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

**Тема 6.2 (24 часа):** Измерение расстояния. Работа с компасом. Контроль направления.

**Теория (2 часа):** Измерения расстояния на местности виды и способы.

**Практика (22 часа):** Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

## **Раздел 7. Тактическая подготовка. 20 часов**

**Тема 7.1 (6 часов):** Тактика, взаимосвязь и значение.

**Теория (6 часов):** Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

**Тема 7.2 (14 часов):** Тактические действия в разных ситуациях. Подход и уход с контрольного пункта.

**Теория (4 часа):** Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта.

**Практика (10 часов):** Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

## **Раздел 8. Физическая подготовка. 62 часа**

**Тема 8.1 (62 часа):** Ходьба. Бег. Спортивное и подвижные игры. Различные виды упражнений. Растяжка.

**Практика (62 часа):** Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических

снарядах. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка. Туризм: походы выходного дня. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Развитие специальных качеств: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

## **2-й год обучения**

Общее количество учебных часов – 216 часов

### **Раздел 1 Введение. 6 часов**

**Тема 1.1 (3 часа):** Вводное занятие. План.

**Теория (3 часа):** Планирование деятельности объединения в учебном году.

**Тема 1.2 (3 часа):** Итоги 1 года обучения.

**Теория (3 часа):** Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников.

### **Раздел 2 Правила соревнований по спортивному ориентированию. 3 часа**

**Тема 2.1 (3 часа):** Правила соревнований, допуск.

**Теория (3 часа):** Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

### **Раздел 3 Обзор развития ориентирования. 3 часа**

**Тема 3.1 (3 часа):** Современное ориентирование в России

**Теория (3 часа):** Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

### **Раздел 4 Снаряжение ориентировщика. 6 часов**

**Тема 4.1 (3 часа):** Учебный полигон.

**Теория (3 часа):** Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

**Тема 4.2. (3 часа):** Снаряжение соревнований.

**Практика (3 часа):** Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

### **Раздел 5 Общая физическая подготовка. 39 часов**

**Тема 5.1 (39 часов):** Мышечная деятельность. Гимнастика. Спортивные игры. Эстафеты. Различные виды упражнений. Спортивная ходьба.

**Теория (9 часов):** Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба

**Практика (30 часов):** Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости,

выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

## **Раздел 6 Специальная физическая подготовка. 57 часов**

**Тема 6.1 (3 часа):** Специальная подготовка, роль и значение.

*Теория (3 часа):* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

**Тема 6.2 (27 часов):** Специальная беговая подготовка.

*Практика (27 часов):* Беговая подготовка с учетом разных зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

**Тема 6.2 (9 часов):** Гибкость и растяжка.

*Практика (9 часов):* Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

**Тема 6.3 (18 часов):** Ловкость и сила.

*Теория (18 часов):* Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног) кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## **Раздел 7 Техническая подготовка. 39 часов**

**Тема 7.1(6 часов):** Техника бега. Память.

*Теория (6 часов):* Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя. Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

**Тема 7.2 (24 часа):** Карта. Расстояние. Направление.

*Практика (24 часа):* Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

**Тема 7.3 (9 часов):** Работа на контрольном пункте.

*Практика (9 часов):* Выход на контрольный пункт с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

## **Раздел 8 Тактическая подготовка. 39 часов**

**Тема 8.1 (24 часа):** Действия ориентировщика на дистанции и приёмы ориентирования.

*Теория (6 часов):* Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практика (18 часов):* Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок»),

параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

**Тема 8.2 (15 часов):** Подготовка к старту. Предстартовая информация.

**Теория (15 часов):** Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа) характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта) стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша) параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

## **Раздел 9. Контрольные нормативы. 6 часов**

**Тема 9.1 (6 часов):** Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию.

**Теория (3 часа):** Сдача Теоретических навыков по спортивному ориентированию в тестовом варианте.

**Практика (3 часа):** Сдача практических навыков по спортивному ориентированию.

## **Раздел 10 Краеведение и охрана природы. 12 часов**

**Тема 10.1 (12 часов):** Родной край, охрана природы.

**Теория (12 часов):** Географическое положение родного края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты. Формы участия учащихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры. Пропаганда охраны природы. Посадки зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

## **Раздел 11 Итоговое занятие 6 часов**

**Тема 11.1 (3 часа):** Анализ результатов.

**Теория (3 часа):** Мониторинг планируемых результатов. Подведение итогов года. План на 3 год обучения.

**Тема 11.2 (3 часа):** Сдача зачёта.

**Практика (3 часа):** Сдача комплекса зачётов по усвоенному материалу за год.

## **3 –ий год обучения**

Общее количество учебных часов – 216 часов.

### **Задел 1 Теоретическая подготовка. 15 часов**

**Тема 1.1 (15 часов):** Планирование, подготовка и безопасность занятий.

**Теория (15 часов):** Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Итоги: выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития лыжного ориентирования. Международная федерация по спортивному ориентированию. Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня в период соревнований. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность-основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности

формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит.) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию на лыжах. Планирование спортивной тренировки. Планирование учебно- тренировочного процесса в ориентирование. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой до врачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

## **Раздел 2 Общая физическая подготовка. 33 часа**

**Тема 2.1 (6 часов):** Общая физическая подготовка.

**Теория (6 часов):** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. (ОРУ) Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

**Тема 2.1 (27 часов):** Упражнения на общее развитие всех качеств. Спортивные игры. Эстафеты.

**Практика (27 часов):** Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. Па уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, па бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся. Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Упражнения на развитие силы. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выбрасыванием ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др. Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др. Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

## **Раздел 3 Специальная физическая подготовка. 30 часов**

**Тема 3.1 (30 часов):** Совершенствование различных техник передвижения на лыжах.

**Теория (15 часов):** Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы, скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика. Изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, при переменной скорости в различных условиях скольжения.

**Практика (15 часов):** Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега». Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесие на скользящей опоре). Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах. Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных и коньковых ходов, спусков, поворотов в движение. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов. Работа с резиновыми эспандерами или блоками. Шаговая или прыжковая имитация в подъём различной крутизны без палок. Имитационные упражнения на месте с отягощениями и без них. Специальные подготовительные упражнения на склоне для классических и коньковых способов передвижения. Передвижение на лыжероллерах различными способами при помощи палок. Передвижение на лыжероллерах попеременными ходами без палок.

#### **Раздел 4 Спортивное ориентирование 117 часов**

**Тема 4.1(117 часов):** Совершенствование техники и тактики в ориентировании.

**Теория (48 часов):** Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

**Практика (69 часов):** Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы. Основной задачей техникой подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор "нитки" движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Анализ путей движения. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

#### **Раздел 5 Восстановительные мероприятия 21 час**

**Тема 5.1 (21 час):** Состояние здоровья. Питание. Закаливание.

**Теория (21 час):** Медико-Биологические средства. Правильная оценка и учет состояния здоровья. Информация о текущем функциональном состоянии. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибро-массаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

## Содержание для индивидуальных занятий

### Раздел 1 Тактико-техническая подготовка 36 часов

**Тема 1.1 (36 часов):** Профессиональные техники и приемы в ориентировании

**Теория (11 часов):** Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

**Практика (25 часов):** Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Анализ путей движения. Основы техники ориентирования на маркированной трассе в зимнем заданном направлении. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах

### 2.3. Планируемые результаты

#### Первый год обучения

##### Знания

- терминов и понятий по спортивному ориентированию;
- правил соревнований по спортивному ориентированию, действий участников соревнований перед стартом;
- правил гигиены спортсмена;
- снаряжения участников соревнований по спортивному ориентированию.
- технические и тактические приёмы ориентирования;
- основы безопасности при выполнении физических упражнений, технику безопасности при проведении соревнований;
- топографические знаки спортивной карты;
- что такое «Легенды КП»;
- компас и его устройство;
- карт, как ориентировать карту по компасу и что такое азимут;
- масштаб карты;
- правила выполнения контрольных тестов по ОФП.
- значение тренировочного процесса;
- учебно-тренировочные упражнения

##### Умения и навыки:

- читать спортивную карту, понимать масштаб карт, топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- выходить из лесного массива при потере местонахождения;
- пользования компасом;
- передвижения по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- контроль времени нахождения на дистанции;
- самоконтроля за физическим состоянием,
- соблюдать правила гигиены на тренировках;
- выполнять различные движения в беге, прыжках, лазанье; комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
- определять направления движения на КП, расстояния до КП;
- определять точный азимут на КП по компасу;
- лыжных ходов, поворотов, спусков и торможения;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, лыжной подготовки;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию

Проявление скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.  
Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

## **2 год обучения**

### **Знания**

- истории родного края;
- природоохранной деятельности, форм участия в ней детей;
- санитарно-гигиенической подготовки юных ориентировщиков;
- тактической и технической подготовки юного ориентировщика;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- что такое переутомление и пере напряжённость организма;
- причины травм и их профилактика при занятиях спортивным ориентированием;
- о значении самоконтроля и врачебного контроля при занятиях спортом;
- топографические знаки спортивной карты;
- что такое сечение и как считать набор высоты по карте;
- что такое «Привязка» и её роль в технике ориентирования;
- о Положении о соревнованиях;
- о Тактическом плане дистанции;
- об анализе путей движения по карте и Анализе соревнований.

### **Умения и навыки**

- технических и тактических приёмов ориентирования;
- пользоваться компасом и картой при движении по дороге и тропам;
- судейства спортивного ориентирования;
- пользоваться упражнениями для восстановления организма после соревнований;
- выполнять комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
- ориентироваться по точечным ориентирам и с использованием крупных форм рельефа;
- ставить и двигаться по точному азимуту ;
- владеть навыками чтения карты в движении;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- выполнять тестовые задания по теории ориентирования;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Перспектива - выполнить 3 и 2 юношеский разряд по спортивному ориентированию

Проявление скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы

## **3-ий год обучения**

### **Знания**

- основ безопасности при выполнении упражнений в спортивном зале и на местности;
- физиологических показателей тренированности (ЧСС, ЖЕЛ, МПК);
- что такое переутомление и пере напряжённость организма;
- основных волевых качеств спортсмена – ориентировщика;
- основных нравственно-этических норм поведения на занятиях спортивным ориентированием;
- топографических знаков спортивной карты;
- что такое сечение, масштаб и как считать набор высоты по карте;
- права и обязанности участников и судей соревнований, правило подачи Протеста;
- как подготавливать лыжный инвентарь к тренировкам и соревнованиям.

### **Умения и навыки**



- соблюдать правила безопасности при выполнении физической упражнений в спортивном зале и на местности;
- соблюдать правила гигиены на тренировках;
- детально читать рельеф; читать карту с одновременно контролировать расстояние, контролировать направление,
- брать КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса;
- ориентироваться по точечным ориентирам;
- выбирать путь движения в зависимости от характера растительности и рельефа местности;
- ставить и двигаться по точному азимуту;
- беглого чтения карты в движении;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и лыжной подготовке;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Перспектива - выполнить 1 юношеский или Взрослый разряд по спортивному ориентированию.

#### **Индивидуальные занятия**

Высокий уровень тактико-технической подготовки:

- техника: приёмы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д.
- тактика: выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции.

### **3. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **3.1. Учебный план**

##### **1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>				
1.1.	Тема 1.1. Организационное занятие объединения.	4	-	4	
2	<b>Раздел 2. Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.</b>				
2.1	Тема 2.1 Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.	2	-	2	
2.2	Тема 2.2 Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.	10	-	10	
2.3	Тема 2.3 Спортивные травмы и их предупреждения.	-	4	4	
2.4.	Тема 2.4. Медицинская аптечка	-	2	2	
3.	<b>Раздел 3. Соревнования по спортивному ориентированию.</b>				
3.1.	Тема 3.1. Агитационное значение соревнований.	8		8	
3.2.	Тема 3.2. Действия участника во время соревнования.		6	6	
4.	<b>Раздел 4. Топографическая подготовка</b>				
4.1.	Тема 4.1. Топография, карты, масштабы, условные знаки, компас, азимут.	16	8	24	
4.2	Тема 4.2. Топографические диктанты, мини соревнования по топонимам, упражнения	6	22	28	

	на память, тренировка глазомера.				
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Снаряжение ориентировщика (10 часов)</b>				
5.1.	Тема 5.1. Виды снаряжения. Правила эксплуатации и хранения.	6		6	
5.2.	Тема 5.2. Работа со снаряжением.		4	4	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Техническая подготовка (36 часов)</b>				
6.1.	Тема 6.1. Техника ориентирования. Особенности топографической подготовки. Разновидности карт: топографические, спортивные. Изучение технических приёмов ориентирования.	12	-	12	
6.2.	Тема 6.2. Измерение расстояния. Работа с компасом. Контроль направления.	2	22	24	
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Тактическая подготовка (20 часов)</b>				
7.1.	Тема 7.1 Тактика, взаимосвязь и значение.	6	-	6	
7.2.	Тема 7.2. Тактические действия в разных ситуациях. Подход и уход с контрольного пункта.	4	10	14	
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Физическая подготовка (62 часа)</b>				
8.1.	Тема 8.1. Ходьба. Бег. Спортивное и подвижные игры. Различные виды упражнений. Растяжка.	-	62	62	
<b>Итого</b>		<b>76</b>	<b>140</b>	<b>216</b>	<b>Зачёт</b>

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Введение 6 часов</b>				
1.1.	Тема 1.1. Вводное занятие. План.	3	-	3	
1.2.	Тема 1.2. Итоги 1 года обучения.	3	-	3	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Правила соревнований по спортивному ориентированию 3 часа</b>				
2.1.	Тема 2.1. Правила соревнований, допуск.	3	-	3	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Обзор развития ориентирования 3 часа</b>				
3.1.	Тема 3.1. Современное ориентирование.	3	-	3	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Снаряжение ориентировщика 6 часов</b>				
4.1.	4.1. Учебный полигон.	3	-	3	
4.2.	4.2. Снаряжение соревнований.		3	3	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка 39 часов</b>				
5.1.	Тема 5.1. Мышечная деятельность. Гимнастика. Спортивные игры. Эстафеты. Различные виды упражнений. Спортивная ходьба.	9	30	39	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6 Специальная физическая подготовка 57 часов</b>				
6.1.	Тема 6.1. Специальная подготовка, роль и значение.	3	-	3	
6.2.	Тема 6.2. Специальная беговая подготовка.	-	27	27	
6.3.	Тема 6.3. Гибкость и растяжка.	-	9	9	
6.4.	Тема 6.4. Ловкость и сила.	-	18	18	
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Техническая подготовка 39 часов</b>				

7.1	Тема 7.1. Техника бега. Память.	6	-	6	
7.2.	Тема 7.2. Карта. Расстояние. Направление.	-	24	24	
7.3.	Тема 7.3. Работа на контрольном пункте.	-	9	9	
8.	<b>Раздел 8. Тактическая подготовка 39 часов</b>				
8.1.	Тема 8.1. Действия ориентировщика на дистанции и приёмы ориентирования.	6	18	24	
8.2.	Тема 8.2. Подготовка к старту. Предстартовая информация.	15	-	15	
9	<b>Раздел 9 Контрольные нормативы 6 часов</b>				
9.1.	Тема 9.1. Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию	3	3	6	
10	<b>Раздел 10 Краеведение 12 часов</b>				
10.1	Тема 10.1 Родной край, охрана природы.	12	-	12	
11	<b>Раздел 11 Итоговое занятие 6 часов</b>				
11.1	Тема 11.1 Анализ результатов.	3	-	3	
11.2	Тема 11.2 Сдача зачёта.		3	3	Зачёт
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Теоретическая подготовка 15 часов</b>				
1.1.	Тема 1.1. Планирование, подготовка и безопасность занятий.	15		15	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка 33 часа</b>				
2.1	Тема 2.1. Развитие основных физических качеств.	6		6	
2.2	Тема 2.2. Упражнения на общее развитие всех качеств. Спортивные игры. Эстафеты.		27	27	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка 30 часов</b>				
3.1	Тема 3.1. Совершенствование различных техник передвижения на лыжах.	15	15	30	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Спортивное ориентирование 117 часов</b>				
4.1.	Тема 4.1. Совершенствование техники и тактики в ориентировании.	48	69	117	
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Восстановительные мероприятия 21 час</b>				
5.1	Тема 5.1. Состояние здоровья. Питание. Закаливание.	21		21	Зачёт
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>114</b>	<b>216</b>	

### Индивидуальные занятия

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Тактико-техническая подготовка</b>				
1.1.	Тема 1.1. Профессиональные техники и приемы в ориентировании	11	25	36	
<b>Итого</b>		<b>11</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	Соревнования

### 3.2. Календарный учебный график

Гр. № 1, №2, № 3, № 4 1-го года обучения

*Начало учебного года с 10.09.2021, окончание – не позднее 31.05.2022. Начало и окончание учебного года конкретизируется расписанием учебных занятий. Каникулы отсутствуют. В летний период реализуется краткосрочная программа*

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	18	24	24	30	18	18	24	30	30
Промежуточная аттестация									зачёт
Объем	216 учебных часов на 1 группу, для 4-х групп - 864 часа								

### Индивидуальные занятия для 3-го года обучения

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	3	4	5	5	3	4	4	4	4
Итоговая аттестация				соревнования					соревнования
Объем	36 часов на 1 мини-группу, для 2-х - 72 часа								

### 3.3. Аттестация учащихся. Оценочные материалы.

#### Виды контроля и аттестации:

- **входной контроль:** в начале учебного года;
- **текущий контроль:** в течение учебного года, тематический;
- **промежуточная аттестация:** в конце учебного года: 1-го, 2-го годов обучения;
- **итоговая аттестация:** по завершению реализации программы, после 3-го года обучения.

#### Формы контроля:

**Входной контроль:** тестирование физических способностей учащихся, собеседование, наблюдение, допуск врача.

#### Текущий контроль:

*Теоретические знания:* тестирование, топографические диктанты, беседа по вопросам темы (оценочные материалы текущей аттестации в п.3.5.3. (приложении 1) (электронный носитель).

*Практические умения и навыки* определяются участием в соревнованиях, практическая работа с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции; выполнение контрольных нормативов п. 3.5.3 (приложение 2).

**Форма фиксации текущей аттестации** – оценочные листы (электронный носитель)

#### Промежуточная/итоговая аттестация:

- *для групповых занятий* - зачёт, который включает собеседование по теории п. 3.5.3 (приложение 3), выполнение контрольных нормативов;
- *для индивидуальных занятий* – соревнования.

**В качестве результатов промежуточной/итоговой аттестации** могут быть засчитаны результаты соревнований.

**Критерии оценки планируемых результатов** – п. 3.5.3 (приложение 4).

**Форма фиксации результатов промежуточной и итоговой аттестации** – листы диагностики.

**В случае использования дистанционных образовательных технологий предусматриваются следующие виды мониторинга усвоенных знаний, умений и навыков:** тестирование (по итогам прослушанных лекций в конкретной теме, разделе); индивидуальный компьютерный тренинг (ИКТ), который представляет собой комплекс тестовых заданий по теме/разделу, а также небольшие практические задания – решение тактических задач.

### **3.4. Методические материалы**

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением детей. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

#### **Формы организации занятий:**

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- тестирование и медицинский контроль;
- занятие - восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

#### **Виды учебных занятий:**

1. практические занятия
2. экскурсии
3. игровые программы
4. спортивные тренировки
5. соревнования
6. походы
7. зачетные занятия

**Методические приёмы** непосредственного руководства практическими действиями занимающихся:

- указания;
- команды;
- подсчёт;
- от простого к сложному;

- выполнение имитационных упражнений.

В основе обучения положен интерактивный метод обучения, в ходе которого осуществляется взаимодействие между педагогом и учащимися, между учащимися

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у учащихся интереса;
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения)

Для решения воспитательных и учебных задач используются следующие интерактивные формы:

- мозговой штурм;
- мастер-класс;
- деловые и ролевые игры.

При реализации данной программы применяются **разнообразные методы обучения:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

*Вышеназванные методы обучения позволяют познакомить учащихся с теоретическим материалом и отработать, закрепить на практических занятиях и показать высокие результаты на соревнованиях.*

#### **Педагогические технологии**

Важной задачей в ходе реализации программы является:

- создание необходимых и полноценных условий для личностного и познавательного развития каждого учащегося,
- формирование активной позиции.

**С этой целью используются элементы следующих современных образовательных технологий:**

#### **Технология личностно-ориентированного обучения**

Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская) сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка).

*Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.*

Задача педагога – не «давать» материал, а пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка. В соответствии с данной технологией для каждого учащегося определяется индивидуальный образовательный маршрут, который основывается на характеристиках, присущих данному ребёнку, гибко приспособляется к его возможностям и динамике развития. В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения. Главной ценностью образовательного процесса определяется сам ребенок, его способности. Особенно актуальным в данном случае является соблюдение принципа природосообразности. В ходе занятий по программе учащийся постепенно приобретает опыт и проходит своеобразную подготовку к вхождению во взрослую жизнь. У него развиваются те качества, которые необходимы ему для жизни в изменяющемся социуме.

Особенно важным становится поддержка и развитие его здоровья и индивидуальных особенностей, оказание помощи в становлении его субъектности, социальности, культурной идентификации, творческой самореализации;

**Технология сотрудничества** предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей. Основная идея в организации работы малыми группами – общность целей и задач, индивидуальная ответственность и равные возможности успеха. Особое внимание уделяется «групповым целям» и успеху всей группы, который может быть достигнут в результате самостоятельной работе каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими членами этой же группы при работе над темой, вопросом, подлежащим изучению. Поэтому задача каждого ребёнка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, в том, чтобы познать что-то вместе, чтобы каждый член команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки и при этом, чтобы вся команда знала, чего достиг каждый. Вся группа заинтересована в усвоении информации каждым ее членом, в организации и проведении экологической акции поскольку успех команды зависит от вклада каждого, а также в совместном решении поставленной перед группой проблемы.

**Технология развивающего обучения:** данная технология используется на протяжении всего учебного года. Предполагается вовлечение учащихся в различные виды деятельности: самостоятельная работа; практические задания, учебно-тренировочные задания. В процессе деятельности у учащихся формируется теоретическое мышление. Они учатся и привыкают понимать происхождение вещей и явлений материального мира, абстрактные понятия, словесно формулировать свое видение различных процессов. Наличие у учащегося внутренних познавательных мотивов. Позиция учащегося как активного участника образовательной деятельности. Усвоение теории, способов учебной деятельности. Поиск и построение основных действий, овладение общими принципами выполнения творческой работы. Самодиагностика детьми своих действий.

Учебное занятие имеет гибкую структуру, включающую дискуссии, дидактические игры, самостоятельную деятельность учащихся, коллективный поиск на основе наблюдения, сравнения, группировки, классификации, выяснения закономерностей, самостоятельной формулировки выводов. Обучение направлено на развитие у детей умения мыслить, наблюдать, действовать практически. Развивающее обучение должно формировать у учащихся теоретическое мышление, то есть должно быть ориентировано не только на запоминание фактов, но и на понимание отношений и причинно-следственных связей между ними. В данном случае учащийся усваивает не столько знания вообще, а учится учиться в процессе формирования универсальных учебных действий, развития теоретического мышления, аналитических способностей, логики научного познания от абстрактного к конкретному.

**Игровая технология:** в образовательном процессе активно используется игровая технология для успешного усвоения нового материала: развития творческих способностей:

- в качестве самостоятельной технологии;
- как элемент педагогической технологии;
- в качестве формы занятия или его части.

Образовательная деятельность основывается на игре. Игра стимулирует познавательную активность детей, «провоцирует» их самостоятельно искать ответы на возникающие вопросы, актуализирует жизненный опыт. И.М. Сыроеждин, по его мнению, игра – это модель реального процесса, приводимая в движение решениями, принимаемыми ее участниками. В основном на занятиях используются элементы игровой технологии.

Игровые познавательные ситуации проводятся комбинированным способом, чередуя элементы практической новизны с игровыми и творческими навыками, а также с

воспитательными мероприятиями. Изготавливаемые изделия в форме животных, позволяют моделировать различные ситуации в игровой форме.

**Здоровье сберегающая деятельность:** комплексы физических упражнений, подвижных игр, поход выходного дня. Закаливание в естественных условиях.

**В случае реализации программы в очной форме с использованием дистанционных технологий,** педагог обеспечивает регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля. До родителей (законных представителей) учащихся разрабатываются инструкции/памятки о реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с указанием:

- адресов электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;
- логин и пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);
- режим и расписание дистанционных занятий;
- формы контроля освоения программы;
- средства оперативной связи с педагогом.

Образовательная деятельность организовывается в соответствии с расписанием, Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- контрольные задания.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, перед учащимися обозначаются правила работы и взаимодействия. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Для проведения занятий используются следующие способы:

- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет;
- проведение практических занятий: видеозапись мастер-класса педагога, видеозапись выполненной работы учащимися.

**On-line консультации** проводятся педагогом с помощью электронной почты.

**Возрастные особенности физического развития детей.**

В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Возрастает рост силы на 1 кг собственного веса. В возрасте до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп. Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин,



близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 80-85 уд/мин к 10-11 годам.

Развивая физические качества ребёнка в спортивно-оздоровительном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, а также собственным опытом определения наиболее оптимальных сроков для развития тех или иных физических качеств:

**Сила** – рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

**Быстрота** – развитие быстроты наблюдается с 7 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет.

**Скоростно-силовые качества** – наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость** – аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода (МПК), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию роста у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость** – по утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (1000-3000м), нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости.

**Гибкость** – рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что в данный период подготовки юных ориентировщиков является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств. В то же время мыслительные процессы, необходимые для работы с картами и анализом прохождения маршрута в этом возрасте недостаточно развиты. Спортивно-оздоровительный этап в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям спортивным ориентированием, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего совершенствования

#### **Дидактические материалы (по темам учебного плана):**

- схемы и таблицы;
- карты для ориентирования;
- тестовые задания и упражнения по отдельным темам учебного плана

#### **Методические пособия**

1.Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно- спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. Творческого коллектива Л. И. Александрова).

2.Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и КМО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.

- 3.Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
- 4.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат.
- 5.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
- 6.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
- 7.Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
- 8.Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

### **3.5. Иные компоненты**

#### **3.5.1. Условия реализации программы**

##### **Материально-технические условия**

##### **Для занятия спортивным ориентированием:**

- спортивные карты;
- компасы всех видов - от простейших (компас «Андрианова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- Чипы для отметки;
- спортивные планшеты для крепления карт при езде на лыжах
- лыжи
- лыжные палки
- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- верёвки;
- списки личного снаряжения необходимого для походов;
- списки группового снаряжения необходимого для походов;
- рюкзаки, различные виды;
- палатки, различные виды;
- спальники;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- оборудование для постановки простейшей препятствий;
- снаряжение: карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки;

##### **Для занятий по медицине:**

- список для формирования походной и личной аптечки;
- походная аптечка;
- аптечка для соревнований по спортивному ориентированию;
- аптечка и необходимое оборудование медицинской помощи.

##### **Для занятий по физической подготовке:**

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- лыжи, ботинки, лыжные палки.

##### **Педагогические условия:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей учащихся в использовании форм, средств и способов реализации программы;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с учащимися;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

##### **Информационное обеспечение**

1. Методическая (п.3.5) и специальная (п.3.5.2) литература;

## 2. Интернет-ресурсы:

–window.edu.ru — единое окно доступа к образовательным ресурсам. Тематический каталог образовательных ресурсов (23.08.2021)

– [https://turist.edu.yar.ru/eor/elektronnie\\_obrazovatelnie\\_resursi.html](https://turist.edu.yar.ru/eor/elektronnie_obrazovatelnie_resursi.html) (20.08.2021)

–<https://www.youtube.com/playlist?list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig> (21.08.2021)

**Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий** – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования. **Дистанционные технологии представлены в п.3.5 программы.**

### **Кадровое обеспечение**

Настоящую программу может реализовывать педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование или образование, связанное с профилем программы. В настоящий момент программу реализовывает Усов Александр Сергеевич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

### **3.5.2. Список литературы**

**Примечание. Указанной ниже литературой могут пользоваться как педагог, так и учащиеся и их родители (законные представители).**

1. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.:
2. Воронов, Ю.С. Оценка и нормативные требования специальной подготовленности ориентировщиков 17-20 лет / Ю.С. Воронов // Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 105
3. Воронов, Ю.С. Формирование тактического мышления у юных и квалифицированных спортсменов ориентировщиков / Ю.С. Воронов // Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000.
4. Георгиева, М.П. Система восстановления и концепции дисциплин спортивного ориентирования бегом / М.П. Георгиева, А.К. Зязин, И.Н. Маслова
5. Городилова, Л.В. Физическая подготовка школьников 4-6 классов средствами спортивного ориентирования и туризма во внеурочных занятиях / Л.В. Городилова // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. Науч.-практ. Конф. – М.: ФСО России, 2007. – С.59-61.
6. Данильченкова, О.Е. Расширение образовательно-воспитательного пространства как фактор, влияющий на уровень технико-тактической подготовленности юных ориентировщиков / О.Е. Данильченкова, Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №6. – С. 32-34.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
9. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
11. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
12. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

### **3.5.3. Приложения (на электронном носителе)**

Приложение 1. Оценочные материалы

Приложение 2. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Приложение 3. Критерии оценки планируемых результатов. Листы диагностики

### **3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе)**