

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Программа принята на основании  
решения педагогического совета  
от « 30 » 08 2017 г.

Протокол № 1



Утверждаю:

Зам. директора по УВР

МБОУДО

«ДЛОТ» г.о. Тольятти

М.С. Бухтояров

август 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 5 лет

**Разработчики:**

Лысенкова Н.С.,

педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Хороших А.И., методист

г.о. Тольятти, 2017

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

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

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 спортсменами, 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.

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приемами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное ориентирование» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и создана для учреждений дополнительного образования детей. С целью развития спортивного ориентирования, как средства повышения уровня функциональных возможностей детей и подростков, воспитания у них морально – волевых качеств.

Разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов .

Данная программа может быть реализована в учреждениях и объединениях дополнительного образования детей, которые обладают необходимым уровнем кадровых, материально-технических и учебно-методических ресурсов.

### **Новизна**

По степени авторского вклада образовательная программа «спортивное ориентирование» является модифицированной; она создана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей, утвержденной министерством образования РФ. Занятия и соревнования проходят почти весь учебный год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических условиях; поэтому, образовательная программа «спортивное ориентирование» способствует физической закалке, укреплению здоровья обучающихся.

С развитием спортивного ориентирования в регионах нашей страны, стали применяться новые технологии по проведению соревнований. Появилась программа электронной отметки Sport Ident, которая позволяет отслеживать результаты после прохождения каждого контрольного пункта, что дает возможность контролировать действия спортсмена ориентировщика на разных участках дистанции и анализировать ошибки. Это нашло своё отражение в данной программе.

### **Актуальность**

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

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 10 лет и заканчивая 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.

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

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

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

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

### **Педагогическая целесообразность**

С точки зрения педагогической целесообразности можно с уверенностью сказать, что занятия спортивным ориентированием развивают наше подрастающее поколение в лучшую сторону.

Коллектив является механизмом, который помогает личности адаптироваться в обществе через отношения сотрудничества, товарищества, взаимопомощи. Через учебный процесс достигается основная цель современного образования – развитие физически, нравственно здоровой личности, раскрывается ее гражданский потенциал.

Стремление детей к объединению – это стремление утвердиться в обществе, приобрести значимые социальные черты и опыт, а также своеобразная форма самозащиты. Нередко школьники, не реализовавшие себя в рамках образовательного учреждения, стремятся к объединению на основе собственных интересов в неформальные сообщества. В нашем объединении создаются оптимальные условия для самореализации современного подростка. Личный пример и взаимодействие с детьми способствует развитию у них положительных мотивов деятельности, позволяет предупреждать проявление агрессии, жестокости, насилия.

Сотрудничество педагога и детей способствует заинтересованности их быть более высоко-нравственными, проявлять самостоятельность, активность. Общение школьника со сверстниками воспитывает коллективизм и ответственность за общее дело, оказывает положительное социальное влияние в построении взаимоотношений детей друг с другом. В дополнительном образовании можно объединить в одну группу детей, обладающих разными потенциалом: одарённых, с ограниченными возможностями здоровья, но имеющих одинаковые интересы.

## **Цели и задачи**

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

На занятиях спортивным ориентированием решаются многие обучающие, развивающие и воспитательные задачи:

### **Обучающие:**

- обучить технике и тактике приемов ориентирования;
- обучить основам туристской подготовки;
- обучить навыкам походной деятельности;

### **Развивающие:**

- развить понимание спортивной карты;
- развить навык пользования компасом;
- привить интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- развить физические качества и способности к спортивной деятельности;
- приобрести и накопить соревновательный опыт

### **Воспитательные:**

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию бережного отношения к природе;
- формирование эмоционально-положительного отношения к спорту и к спортивному ориентированию в частности;
- воспитание таких качеств эмоционально-волевой системы, как целеустремленность, трудолюбие, упорство, настойчивость, волю, готовность к принятию ответственных решений;
- приучение к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости;
- воспитание чувства собственного достоинства, скромности, старательного выполнения поручений педагога, уважительного отношения к товарищам и старшим, постоянной готовности оказать помощь нуждающимся в ней;
- развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости.

### **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы**

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по

юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

### **Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся с 7 до 18 лет.

### **Срок реализации программы:**

Программа реализуется за 5 учебных лет, в количестве 72 учебных часа в год.

### **Формы обучения:**

Очная

### **Формы организации деятельности**

Возможные формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, групповая.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (4 часа в неделю) в соответствии с нормами СанПин. Длительность учебного занятия – 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Принцип набора в объединение – свободный. Специального отбора не проводится. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль, в конце года проводится аттестация по итогам обучения по теоретическим знаниям (тестирование, топографические диктанты, знание правил по спортивному ориентированию).

Практические знания определяются участием в соревнованиях и выполнением разрядов, умением работать с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции.

В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

Кроме аттестации по итогам теоретического курса, практический блок оценивается выполнением разрядных требований:

### **Предметные**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется во время тренировочного процесса..

Обучающиеся будут знать:

- основные термины, применяемые в спортивном ориентировании;

основы топографии и спортивного ориентирования;

Обучающиеся научатся:

- методике проведения тренировок;
- методике подготовки и проведения соревнований;

### **Метапредметные**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности.

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей;

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе,
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

### **Личностные**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения знаний и умений по спортивному ориентированию

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства);

### **Критерии и способы определения результативности**

Критериями определения уровня подготовки спортсмена-ориентировщика является результаты участия в соревнованиях, сдача контрольных нормативов, умение анализировать результаты и выполнение спортивного разряда.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-й год обучения

№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	Зачет
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
4	Планирование спортивной тренировки				Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
5	Спортивный инвентарь.	2	-	2	Опрос
6	Основы картографии.	2	-	2	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования				Тестирование, участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	6	12	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	-	20	20	

7.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	2	2	4	
7.7	Тактическая подготовка.	4	2	6	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	4	8	12	Зачет
11	Общая физическая подготовка				
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		8	8	Тестирование
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		5	5	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		5	5	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка				
12.1	Беговая подготовка.		5	5	Тестирование
12.2	Лыжная подготовка.	1	1	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	20	22	
	Всего часов:	48	96	144	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

#### 1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

**Формы и методы:** Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

## **2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

**Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Формы и методы:** Беседа.

## **3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

### **3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

**3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание).

Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

**3.3 Врачебный контроль, самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

**Формы и методы:** Беседа,

**Формы оценки результативности:** субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

## **4.0 Планирование спортивной тренировки.**

#### **4.1 Методика ведения спортивного дневника.**

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** *заполнение примерных дневников тренировок.*

#### **5.0 Спортивный инвентарь.**

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

#### **6.0 Основы картографии.**

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

**Формы и методы:** Беседа.

#### **7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.**

**7.1 Легенды контрольных пунктов.** Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

**Практические занятия :** *упражнения на чтение легенд.*

**7.2 Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

**Практические занятия:** *узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.*

### **7.3. Чтение спортивной карты.**

**Практические занятия:** Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

### **7.4 Порядок работы на контрольном пункте.**

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

**Практические занятия:** упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

**7.5 Техничко-вспомогательные действия.** Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

**Практические занятия:** групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

**7.6 Компас и его использование.** История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass.». . Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

**Практические занятия:** упражнения с компасом на местности и в помещении.

### **7.7 Tактическая подготовка.**

Tактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Tактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной

дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

**Формы и методы:** Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

**Формы оценки результативности:** Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

*Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.*

### **8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

### **9.0 Краеведение и охрана природы.**

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

### **10.0 Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

***Практические занятия:*** участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.

## **11.0 Общая физическая подготовка.**

### **11.1 Упражнения, развивающие быстроту.**

***Практические занятия:*** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

### **11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.**

***Практические занятия:*** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

### **11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.**

***Практические занятия:*** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

### **11.4 Упражнения, развивающие силу.**

***Практические занятия:*** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в вися, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

## **12.0 Специальная физическая подготовка.**

### 12.1 Беговая подготовка.

**Основы техники спортивного ориентирования.** Упражнения для привыкания к лесу.

**Основы техники бега.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

**Практические занятия:** Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

### 12.2. Лыжная подготовка.

Подбор и хранение беговых лыж.

**Практические занятия:** Простейшие способы передвижения на лыжах.

## **13.0 Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практические занятия:** участие в соревнованиях.

## 14.0 Медицинское обследование.

Учащимся 1-го года обучения достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 2-й год обучения

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				Тестирование
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
3.3	Основные средства восстановления	1	1	2	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
3.5	Развитие познавательных психических процессов	2	2	4	
4.	Планирование спортивной тренировки				Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
5	Спортивный инвентарь.	4	4	8	Опрос
6	Основы картографии.	6	2	8	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования				

7.1	Легенды контрольных пунктов	6	6	12	Тестирование и участие в соревнованиях
7.2	Условные знаки спортивных карт.	2	2	4	
7.3	Чтение спортивной карты.	-	20	20	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	-	4	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	4	4	8	
7.7	Тактическая подготовка.	8	-	8	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	2	5	7	Опрос
11	Общая физическая подготовка				Тестирование
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		3	3	
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		3	3	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		2	2	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка				Тестирование
12.1	Беговая подготовка.		5	5	
12.2	Лыжная подготовка.		2	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	4	16	20	
	Всего часов.	54	90	144	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **1.0 Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.**

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

**Формы и методы:** Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир».

### **2.0 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

**Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Формы и методы:** Беседа.

### **3.0 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

#### **3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

**3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на

здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

**3.3 Основные средства восстановления.** Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа.

***Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа.***

**3.4 Врачебный контроль, самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

**3.6 Развитие познавательных психических процессов.** На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувства пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

**Формы и методы:** Беседа. Упражнения.

**Формы оценки результативности:** субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

***Практические занятия: упражнения и игры на развитие памяти, внимания, наблюдательности***

#### **4.0 Планирование спортивной тренировки.**

Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год.

#### **4.1 Методика ведения спортивного дневника.**

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

**Формы и методы:** Беседа.

***Практические занятия: заполнение тренировочного дневника.***

#### **5.0 Спортивный инвентарь.**

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

**Формы и методы:** Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

## **6.0 Основы картографии.**

Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

**Формы и методы:** Беседа.

**Формы оценки результативности:** Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты.

*Практические занятия: рисовка карты зала, класса и т.п.*

## **7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.**

**7.1 Легенды контрольных пунктов.** Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

*Практические занятия: чтение легенд прошедших соревнований.*

**7.2 Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

**Рельеф и его изображение.** Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лоцины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

*Практические занятия: игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.*

**7.3. Чтение спортивной карты.** Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки.

Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути.

Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

***Практические занятия: работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.***

#### **7.4 Порядок работы на контрольном пункте.**

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

***Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки.***

**7.5 Техничко-вспомогательные действия.** Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

***Практические занятия: упражнение на взятие азимута на карте, счет шагов, ориентирование карты по компасу.***

**7.6 Компас и его использование.** Понятие об азимуте. Взятие азимута на местности. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

***Практические занятия: измерение расстояний с помощью линейки компаса, движение по азимуту на коротких отрезках на крупный ориентир.***

**7.7 Tактическая подготовка.**

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Tактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Tактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Tактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

**Формы и методы:** Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант». Практическая работа на местности.

**Формы оценки результативности:** Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

## **8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

**Формы и методы:** Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

## **9.0 Краеведение и охрана природы.**

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

Краеведческая экскурсия.

**Формы оценки результативности:** Отчет (фото-отчет) по экскурсии.

## **10.0 Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

**Практические занятия:** участие в походах выходного дня, туристских слетах, разведение костра и приготовление пищи, постройка палатки, укладка рюкзака.

## **11.0 Общая физическая подготовка.**

### **11.1 Упражнения, развивающие быстроту.**

**Практические занятия:** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

### **11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.**

**Практические занятия:** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Бег по песку, по

кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Плавание различными способами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

### **11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.**

**Практические занятия:** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

### **11.4 Упражнения, развивающие силу.**

**Практические занятия:** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в вися, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

## **12.0 Специальная физическая подготовка.**

### **12.1 Беговая подготовка.**

**Основы техники спортивного ориентирования.**

**Практические занятия:** Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

**Основы техники бега.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.

**Практические занятия:** Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное пробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлёстыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на пояснице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

### 12.1 Лыжная подготовка.

**Основы техники лыжных ходов.** Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах.

**Практические занятия:** Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двушажным ходом. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой».

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

### **13.0 Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 8-9 соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, кроссах, туристских слетах.**

### **15.0 Углубленное медицинское обследование.**

Учащимся 2-го года обучения достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3-й год обучения

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	1	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.				Тестирование
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1	
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	1	-	1	
3.3	Основные средства восстановления	1	1	2	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
3.5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	-	1	
3.6	Развитие познавательных психических процессов	1	3	4	
4	Планирование спортивной тренировки				Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	2	4	Зачет
5	Спортивный инвентарь.	2	2	4	Опрос
6	Основы картографии.	2	2	4	Тестирование
7	Основы техники и тактики спортивного				Тестирование

	ориентирования				ание и участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	-	1	1	
7.2	Чтение спортивной карты.	-	12	12	
7.3	Порядок работы на контрольном пункте	-	2	2	
7.4	Технико-вспомогательные действия	-	1	1	
7.5	Тактическая подготовка.	10	-	10	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	-	1	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	2	1	3	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	1	1	2	Опрос
11	Инструкторская и судейская практика.	-	1	1	Зачет
12	Общая физическая подготовка				Тестирование, участие в соревнованиях
12.1	Упражнения, развивающие быстроту.		2	2	
12.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		10	10	
12.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		5	5	
12.4	Упражнения, развивающие силу.		5	5	
13	Специальная физическая подготовка				Тестирование
13.1	Беговая подготовка.		15	15	
13.2	Лыжная подготовка.	1	9	10	
14	Контрольные упражнения и соревнования.	-	27	27	
	Всего часов:	52	92	144	