Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Уфимский городской Дворец детского творчества им. В.М. Комарова»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от 03.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«УГДДТ им. В.М. Комарова»
_____Якупов И.М.
Приказ от 03.08.2021 № 184

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

(возраст обучающихся – 8-16 лет, срок реализации программы – 4 года)

Автор-составить:
Педагог дополнительного образования
Высшей квалификационной категории
Чулкин Александр Павлович

Уфа – 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Краткая характеристика вида деятельности. Связь с основным (школьным) образованием.

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходиться напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находиться место. Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Актуальность программы.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Основные темы: История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Изучение и охрана природы. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Технико-вспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Развитие познавательных психических процессов. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники лыжных ходов. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.

Цель программы:

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.

- Изучение истории края, его природных особенностей.

- Формирование основ знаний о спорте.

- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.

- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.

- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.

- Воспитание чувства патриотизма.

- Воспитание бережного отношения к природе.

- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Условия реализации образовательной программы.

Данная программа предназначена для детей от 8 до 15 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и

психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа рассчитана на 4 года обучения и предусматривает несколько уровней освоения:

- общекультурный (1-2 год), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования.

- углубленный ориентированный (3-4 гг.), предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

Проектная наполняемость детских объединений по годам обучения.

1 год	**2 год**	**3 год**	**4 год**
15 чел.	12 чел.	10 чел.	10 чел.

Условия набора.

Основной набор в группы спортивного ориентирования проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин учащихся.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 9-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 1-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам туристско-краеведческой направленности или в смежных видах спорта; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 1-й год обучения.

В группы 3-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 2-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам аналогичной направленности или занимавшиеся ранее смежными видами спорта и выполняющие нормативы юношеских разрядов по спортивному ориентированию; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 2-й год обучения.

В группы 4-го года обучения зачисляются учащиеся успешно окончившие 3-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам аналогичной направленности или занимавшиеся ранее смежными видами спорта и выполняющие нормативы взрослых разрядов по спортивному ориентированию.

Режим занятий.

Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц – выезд на местность для практических занятий или соревнований на 8 часов.

Занятия в группах 2-го и 3-го и 4-го годов обучения проводятся 2-3 раза в неделю по 2 часа. Выезды на местность для практических занятий и соревнований не менее 2 раз в месяц. Продолжительность выездного занятия в выходной день – 8 часов, в будний день – 4-6 часов.

В группах 2-го, 3-го и 4-го годов обучения при подготовке к соревнованиям возможны занятия в подгруппах или звеньях, соответствующих по возрасту и квалификации учащихся.

Нормативная нагрузка программы по годам обучения.

1 год	**2 год**	**3 год**	**4 год**
144 пед. час.	144 пед. час.	144 пед.час	216 пед.час
4 часа в неделю	4 часа в неделю	4 часа в неделю	6 часов в неделю

Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям

Методы организации учебного процесса.

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.

- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы.

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.
- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.
- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.
- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№№	*Наименование тем*	*Теор.*	*Прак.*	*Всего*
				Час.
1	Вводное занятие. Обзор развития ориентирования. Правила поведения и техника безопасности во время занятий и соревнований.	2		2
2	Подвижные игры и эстафеты.		2	2
3	Экскурсия.	2		2
4	Контрольные упражнения. Игры.	2		2
5	Эстафеты с элементами ориентирования.		2	2
6	Кросс. Комплекс упражнений. Игры.		2	2
7	Соревнования по выбору.		2	2
8	Одежда и снаряжение ориентировщика.		2	2
9	Кросс. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Игры.		2	2
10	Карты топографические и спортивные. Группы топографических и спортивных знаков.	2		2
11	Веселые старты. Игры.		2	2
12	Условные знаки спортивных карт.	2		2

13	Кросс. Упражнения на развитие силы.		2	2
14	Масштаб карты, виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.	2		2
15	Участие в соревнованиях по кроссу.		2	2
16	Компас. Азимутальный ход.		2	2
17	Кросс. Игры.		2	2
18	Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования на дистанциях по разным видам ориентирования.	2		2
19	Кросс. Имитация одновременного хода без палок. Упражнения на развитие гибкости. Игры.		2	2
20	Маркированная трасса. Оборудование КП и дистанции. Техника отметки на контрольном пункте.		2	2
21	Учебные соревнования на маркированной трассе.		2	2
22	Приемы и способы ориентирования на маркированной трассе	2		2
23	Кросс. Имитация одновременного хода без палок. Упражнения на развитие гибкости. Игры.		2	2
24	Приемы и способы ориентирования на маркированной трассе	2		2
25	Учебные соревнования на маркированной трассе.		2	2
26	Спортивное ориентирование в заданном направление на лыжах. Оборудование КП и дистанции. Техника.		2	2
27	Лыжная подготовка. Передвижение переменным шагом.		2	2
28	Лыжная подготовка. Передвижение приставным шагом. Повороты переступанием вокруг пяток.		2	2
29	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным ходом.		2	2

30	Приемы и способы ориентирования в заданном направлении на лыжах.	2		2
31	Соревнования на маркированной трассе.		2	2
32	Учебные соревнования на дистанции в заданном направлении на лыжах.		2	2
33	Упражнения на технику ориентирования на маркированной трассе.		2	2
34	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным ходом.		2	2
35	Лыжная подготовка. Спуск в высокой, основной, низкой стойке.		2	2
36	Лыжная подготовка. Кросс-поход на лыжах.		2	2
37	Коньковый ход. Виды конькового хода.		2	2
38	Соревнования с общего и группового старта.		2	2
39	Соревнования в заданном направлении на лыжах.		2	2
40	Техника конькового хода.		2	2
41	Соревнования по лыжному ориентированию.		2	2
42	Контрольные упражнения. Эстафеты с элементами ориентирования.		2	2
43	Выбор пути по сетке лыжней в заданном направлении.		2	2
44	Упражнения на местности по определению привязок на маркированной трассе.		2	2
45	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.		2	2
46	Соревнования по лыжному ориентированию.		2	2

47	Анализ дистанций. Упражнения по карте на выбор пути по сетке лыжней.	2		2
48	Техника конькового хода на равнине и подъемах.		2	2
49	Упражнение на отметку КП в лыжном ориентировании, эстафеты на лыжах.		2	2
50	Соревнования по лыжному ориентированию.		2	2
51	Упражнение на местности на выбор пути по сетке лыжней.		2	2
52	Техника конькового хода на равнине и подъемах.		2	2
53	Тактический план в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.	2		2
54	Развитие выносливости. Длительный кросс по пересеченной местности.		2	2
55	Соревнования по лыжному ориентированию.		2	2
56	Последовательность действий спортсмена при прохождении дистанции: до старта, на старте.	2		2
57	Упражнение по карте. Выбор пути.	2		2
58	Техника гладкого бега с различной интенсивностью. Комплекс упражнений для разминки: перед тренировкой.		2	2
59	Правила соревнований. Возрастные группы. Допуск. Разрядные требования.	2		2
60	Упражнения по карте. Выбор пути.		2	2
61	Правила соревнований. Техническая информация о дистанции.	2		2
62	Техника бега на длинные и короткие дистанции.		2	2
63	Отработка технических навыков чтения карты. Сопоставление карты с местностью. Приемы и способы ориентирования карты.		2	2

64	Упражнения на отметку КП.		2	2
65	Отработка технических навыков чтения карты. Определение точки стояния. Линейное ориентирование.		2	2
66	Техника бега с препятствиями. Комплекс упражнений для развития скоростных качеств.		2	2
67	Заданное направление - классика.		2	2
68	Заданное направление - гандикап.		2	2
69	Контрольные упражнения. Подвижные игры и эстафеты.		2	2
70	Техника бега на длинные и короткие дистанции.		2	2
71	Соревнования по ориентированию.		2	2
72	Техника бега с препятствиями. Комплекс упражнений для развития скоростных качеств.		2	2
	Всего часов:	**32**	**112**	**144**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

№№	*Наименование тем*	*Теор.*	*Прак.*	*Всего*
				Час.
1	Вводное занятие. Обзор развития ориентирования. Правила поведения и техника безопасности во время занятий и соревнований.	2		2
2	Поход выходного дня. Снаряжение для пешего похода.		2	2
3	Кросс с преодолением препятствий. Упражнения на развитие силы.		2	2
4	Планирование спортивной тренировки на год. Календарь соревнований.	2		2
5	Соревнования на длинных дистанциях.		2	2
6	Методы восстановления после физических нагрузок.	2		2
7	Круговая тренировка. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, по лесу различной проходимости.		2	2
8	Эстафетные соревнования.		2	2
9	Морально-волевая подготовка.	2		2
10	Кросс с преодолением препятствий на местности.		2	2
11	Соревнования по спортивному ориентированию.		2	2
12	Кросс. Упражнения на развитие силы.		2	2

13	Кросс по пересеченной местности. Имитация попеременного двушажного хода без палок.		2	2
14	Парковое ориентирование. Городской спринт.		2	2
15	Совершенствование технических приемов и способов ориентирования. Развитие навыков беглого чтения карты.	2		2
16	Кросс. Упражнения на развитие силы. Игры.		2	2
17	Соревнования по спортивному ориентированию.		2	2
18	Совершенствование технических приемов и способов ориентирования. Развитие навыков беглого чтения карты.		2	2
19	Азимутальный ход на местности различной проходимости. Отработка навыков.	2		2
20	Соревнования по спортивному ориентированию.		2	2
21	Кросс. Упражнения на развитие силы. Игры.		2	2
22	Кросс-поход по пересеченной местности.		2	2
23	Личное и групповое снаряжение.	2		2
24	Изображение рельефа при помощи горизонталей. Влияние рельефа на выбор пути.	2		2
25	Упражнения по карте. Выбор пути. Реализация вариантов пути в зависимости от степени утомления.		2	2
26	Кросс. Упражнения на развитие силы. Имитация попеременного двушажного хода без палок.		2	2
27	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
28	Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением.		2	2
29	Анализ выступлений на соревнованиях. Планирование на зимний сезон.	2		2

30	Круговая тренировка. Упражнения на беглое чтение карты зимнего заданного направления.		2	2
31	Упражнения по карте. Выбор пути.		2	2
32	Кросс-поход по пересеченной местности.		2	2
33	Точное ориентирование на коротких этапах. Путь через точечные ориентиры.		2	2
34	Совершенствование технических приемов и способов ориентирования бегом. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты".		2	2
35	Кросс с преодолением препятствий. Упражнения на развитие силы.		2	2
36	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
37	Особенности техники на маркированной трассе.		2	2
38	Соревнования на маркированной трассе.		2	2
39	Передвижение коньковым ходом.		2	2
40	Особенности техники ориентирования в заданном направлении.	2		2
41	Участие в соревнованиях.		2	2
42	Лыжная подготовка. Отработка навыков классического хода.		2	2
43	Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе.		2	2
44	Участие в соревнованиях.		2	2
45	Передвижение коньковым ходом. Передвижение в подъем и на пологом спуске.		2	2
46	Совершенствование техники лыжных ходов.		2	2

47	Участие в соревнованиях.		2	2
48	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		2	2
49	Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе.	2		2
50	Участие в соревнованиях.		2	2
51	Совершенствование техники спуска и подъема на лыжах.		2	2
52	Лыжная подготовка. Классический ход.		2	2
53	Лыжная гонка по пересеченной местности.		2	2
54	Лыжная подготовка. Отработка навыков классического хода.		2	2
55	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		2	2
56	Кросс-поход на лыжах. Техника лыжного похода. Снаряжение в лыжном походе.		2	2
57	Точное ориентирование на коротких этапах. Путь через точечные ориентиры.	2		2
58	Упражнение по карте. Выбор пути.		2	2
59	Техника гладкого бега с различной интенсивностью. Комплекс упражнений для разминки: перед тренировкой.		2	2
60	Последовательность действий спортсмена при прохождении дистанции: дистанции, на КП.	2		2
61	Поход выходного дня. Виды костров. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре.		2	2
62	Игры с элементами ориентирования с общего старта		2	2
63	Правила соревнований. Возрастные группы. Допуск. Разрядные требования.	2		2

64	Упражнения по карте. Выбор пути.	2		2
65	Правила соревнований. Техническая информация о дистанции.	2		2
66	Техника бега на длинные и короткие дистанции.		2	2
67	Отработка технических навыков чтения карты. Сопоставление карты с местностью. Приемы и способы ориентирования карты.	2		2
68	Упражнения на отметку КП.		2	2
69	Отработка технических навыков чтения карты. Определение точки стояния. Линейное ориентирование.		2	2
70	Техника бега с препятствиями. Комплекс упражнений для развития скоростных качеств.		2	2
71	Заданное направление - классика.		2	2
72	Заданное направление - гандикап.		2	2
	Всего часов:	**34**	**110**	**144**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й год обучения

№№	*Наименование тем*	*Теор.*	*Практ.*	*Всего*
				Час.
1	Вводное занятие. Обзор развития ориентирования. Правила поведения и техника безопасности во время занятий и соревнований.	2		2
2	Компас. Азимутальный ход.	2		2
3	Подвижные игры и эстафеты.		2	2
4	Экскурсия.	2		2
5	Контрольные упражнения. Игры.		2	2
6	Эстафеты с элементами ориентирования.		2	2
7	Кросс. Комплекс упражнений. Игры.		2	2
8	Соревнования по выбору.		2	2
9	Одежда и снаряжение ориентировщика.	2		2
10	Кросс. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Игры.		2	2
11	Карты топографические и спортивные. Группы топографических и спортивных знаков.	2		2
12	Веселые старты. Игры.		2	2
13	Условные знаки спортивных карт.	2		2

14	Кросс. Упражнения на развитие силы.		2	2
15	Масштаб карты, виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.	2		2
16	Участие в соревнованиях по кроссу.		2	2
17	Компас. Азимутальный ход.		2	2
18	Кросс. Игры.		2	2
19	Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования на дистанциях по разным видам ориентирования.	2		2
20	Кросс. Имитация одновременного хода без палок. Упражнения на развитие гибкости. Игры.		2	2
21	Маркированная трасса. Оборудование КП и дистанции. Техника отметки на контрольном пункте.		2	2
22	Учебные соревнования на маркированной трассе.		2	2
23	Приемы и способы ориентирования на маркированной трассе	2		2
24	Кросс. Имитация одновременного хода без палок. Упражнения на развитие гибкости. Игры.		2	2
25	Приемы и способы ориентирования на маркированной трассе		2	2
26	Учебные соревнования на маркированной трассе.		2	2
27	Спортивное ориентирование в заданном направление на лыжах. Оборудование КП и дистанции. Техника.		2	2
28	Лыжная подготовка. Передвижение переменным шагом.		2	2
29	Лыжная подготовка. Передвижение приставным шагом. Повороты переступанием вокруг пяток.		2	2
30	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным ходом.		2	2

31	Приемы и способы ориентирования в заданном направлении на лыжах.		2	2
32	Соревнования на маркированной трассе.		2	2
33	Учебные соревнования на дистанции в заданном направлении на лыжах.		2	2
34	Упражнения на технику ориентирования на маркированной трассе.		2	2
35	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным ходом.		2	2
36	Лыжная подготовка. Спуск в высокой, основной, низкой стойке.		2	2
37	Лыжная подготовка. Кросс-поход на лыжах.		2	2
38	Коньковый ход. Виды конькового хода.		2	2
39	Соревнования с общего и группового старта.		2	2
40	Соревнования в заданном направлении на лыжах.		2	2
41	Техника конькового хода.		2	2
42	Соревнования по лыжному ориентированию.		2	2
43	Контрольные упражнения. Эстафеты с элементами ориентирования.		2	2
44	Выбор пути по сетке лыжней в заданном направлении.	2		2
45	Упражнения на местности по определению привязок на маркированной трассе.	2		2
46	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.		2	2
47	Соревнования по лыжному ориентированию.		2	2
48	Анализ дистанций. Упражнения по карте на выбор пути по сетке лыжней.	2		2
49	Техника конькового хода на равнине и подъемах.		2	2
50	Упражнение на отметку КП в лыжном ориентировании, эстафеты на лыжах.		2	2

51	Соревнования по лыжному ориентированию.		2	2
52	Упражнение на местности на выбор пути по сетке лыжней.		2	2
53	Техника конькового хода на равнине и подъемах.		2	2
54	Тактический план в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.		2	2
55	Развитие выносливости. Длительный кросс по пересеченной местности.		2	2
56	Соревнования по лыжному ориентированию.		2	2
57	Последовательность действий спортсмена при прохождении дистанции: до старта, на старте.	2		2
58	Упражнение по карте. Выбор пути.		2	2
59	Техника гладкого бега с различной интенсивностью. Комплекс упражнений для разминки: перед тренировкой.		2	2
60	Последовательность действий спортсмена при прохождении дистанции: дистанции, на КП.	2		2
61	Поход выходного дня. Виды костров. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре.		2	2
62	Игры с элементами ориентирования с общего старта		2	2
63	Правила соревнований. Возрастные группы. Допуск. Разрядные требования.		2	2
64	Упражнения по карте. Выбор пути.		2	2
65	Правила соревнований. Техническая информация о дистанции.	2		2
66	Техника бега на длинные и короткие дистанции.		2	2
67	Отработка технических навыков чтения карты. Сопоставление карты с местностью. Приемы и способы ориентирования карты.		2	2

68	Упражнения на отметку КП.	2		2
69	Отработка технических навыков чтения карты. Определение точки стояния. Линейное ориентирование.	2		2
70	Техника бега с препятствиями. Комплекс упражнений для развития скоростных качеств.		2	2
71	Заданное направление - классика.		2	2
72	Заданное направление - гандикап.		2	2
	Всего часов:	**34**	**110**	**144**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-й год обучения

№№	*Наименование тем*	*Теор.*	*Прак.*	*Всего*
				Час.
1	Вводное занятие. Обзор развития ориентирования. Правила поведения и техника безопасности во время занятий и соревнований.	2		2
2	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
3	Поход выходного дня. Снаряжение для пешего похода.		2	2
4	Кросс с преодолением препятствий. Упражнения на развитие силы.		2	2
5	Планирование спортивной тренировки на год. Календарь соревнований.	2		2
6	Соревнования на длинных дистанциях.		2	2
7	Методы восстановления после физических нагрузок.	2		2
8	Круговая тренировка. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, по лесу различной проходимости.		2	2
9	Эстафетные соревнования.		2	2
10	Морально-волевая подготовка.	2		2
11	Кросс с преодолением препятствий на местности.		2	2
12	Соревнования по спортивному ориентированию.		2	2
13	Кросс. Упражнения на развитие силы.		2	2

14	Кросс по пересеченной местности. Имитация попеременного двушажного хода без палок.		2	2
15	Парковое ориентирование. Городской спринт.		2	2
16	Совершенствование технических приемов и способов ориентирования. Развитие навыков беглого чтения карты.	2		2
17	Кросс. Упражнения на развитие силы. Игры.		2	2
18	Соревнования по спортивному ориентированию.		2	2
19	Совершенствование технических приемов и способов ориентирования. Развитие навыков беглого чтения карты.	2		2
20	Азимутальный ход на местности различной проходимости. Отработка навыков.		2	2
21	Соревнования по спортивному ориентированию.		2	2
22	Кросс. Упражнения на развитие силы. Игры.		2	2
23	Кросс-поход по пересеченной местности.		2	2
24	Личное и групповое снаряжение.	2		2
25	Изображение рельефа при помощи горизонталей. Влияние рельефа на выбор пути.	2		2
26	Упражнения по карте. Выбор пути. Реализация вариантов пути в зависимости от степени утомления.	2		2
27	Кросс. Упражнения на развитие силы. Имитация попеременного двушажного хода без палок.		2	2
28	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
29	Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением.		2	2
30	Анализ выступлений на соревнованиях. Планирование на зимний сезон.	2		2

31	Круговая тренировка. Упражнения на беглое чтение карты зимнего заданного направления.		2	2
32	Упражнения по карте. Выбор пути.	2		2
33	Кросс-поход по пересеченной местности.		2	2
34	Точное ориентирование на коротких этапах. Путь через точечные ориентиры.	2		2
35	Совершенствование технических приемов и способов ориентирования бегом. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты".	2		2
36	Кросс с преодолением препятствий. Упражнения на развитие силы.		2	2
37	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
38	Особенности техники на маркированной трассе.	2		2
39	Соревнования на маркированной трассе.		2	2
40	Передвижение коньковым ходом.		2	2
41	Особенности техники ориентирования в заданном направлении.	2		2
42	Участие в соревнованиях.		2	2
43	Лыжная подготовка. Отработка навыков классического хода.		2	2
44	Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе.	2		2
45	Участие в соревнованиях.		2	2
46	Передвижение коньковым ходом. Передвижение в подъем и на пологом спуске.		2	2
47	Совершенствование техники лыжных ходов.		2	2

48	Участие в соревнованиях.		2	2
49	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		2	2
50	Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе.	2		2
51	Участие в соревнованиях.		2	2
52	Совершенствование техники спуска и подъема на лыжах.		2	2
53	Лыжная подготовка. Классический ход.		2	2
54	Лыжная гонка по пересеченной местности.		2	2
55	Лыжная подготовка. Отработка навыков классического хода.		2	2
56	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		2	2
57	Кросс-поход на лыжах. Техника лыжного похода. Снаряжение в лыжном походе.		2	2
58	Точное ориентирование на коротких этапах. Путь через точечные ориентиры.	2		2
59	Лыжная подготовка. Классический ход.		2	2
60	Участие в лыжном марафоне.		2	2
61	Лыжная подготовка. Классический ход.		2	2
62	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		2	2
63	Учебно-тренировочный сбор. Лыжная гонка-общий старт.		2	2
64	Совершенствование техники лыжных ходов.		2	2
65	Совершенствование техники спуска и подъема на лыжах.		2	2
66	Кросс-поход по пересеченной местности.		2	2
67	Совершенствование техники лыжных ходов.		2	2

68	Преодоление препятствий на лыжах.		2	2
69	Участие в соревнованиях. Маркированная трасса.		2	2
70	Лыжная подготовка. Классический ход.		2	2
71	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		2	2
72	Участие в соревнованиях. Заданное направление.		2	2
73	Преодоление препятствий на лыжах.		2	2
74	Лыжная подготовка. Классический ход.		2	2
75	Судейство: на старте, пункте выдачи карт, финише, пункте передаче.	2		2
76	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
77	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		2	2
78	Участие в соревнованиях. Лыжная эстафета.		2	2
79	Совершенствование техники лыжных ходов.		2	2
80	Совершенствование техники спуска и подъема на лыжах.		2	2
81	Участие в соревнованиях. Маркированная трасса.		2	2
82	Лыжная подготовка. Отработка навыков классического хода.		2	2
83	Совершенствование техники лыжных ходов.		2	2
84	Участие в соревнованиях. Заданное направление.		2	2
85	Лыжная подготовка. Классический ход.		2	2
86	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
87	Участие в соревнованиях. Маркированная трасса.		2	2
88	Отработка технических приемов: грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	2		2
89	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
90	Кросс с преодолением препятствий. Упражнения на развитие силы.		2	2

91	Судейство: на старте, пункте выдачи карт, финише, пункте передаче.	2		2
92	Круговая тренировка с выполнением упражнений по технике ориентирования.		2	2
93	Прова и обязанности судей. Инструкторская и судейская практика.	2		2
94	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
95	Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением.		2	2
96	Соревнования по скоростной отметки КП компостером и чипом.		2	2
97	Развитие выносливости. Длительный кросс.		2	2
98	Анализ выступлений на соревнованиях. Планирование на летний сезон.	2		2
99	Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением.		2	2
100	Участие в соревнованиях. Заданное направление.		2	2
101	Участие в соревнованиях. Эстафета.		2	2
102	Отработка технических приемов: грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	2		2
103	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
104	Участие в соревнованиях. Заданное направление.		2	2
105	Анализ выступлений на соревнованиях.	2		2
106	Круговая тренировка. Измерение расстояний на местности разной проходимости во время бега.		2	2
107	Поход выходного дня. Снаряжение для пешего похода.		2	2
108	Контрольные упражнения по ОФП.		2	2
	Всего часов:	**50**	**166**	**216**

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

Ожидаемые результаты по годам обучения.

Учащиеся 1 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
-

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнить 2-3 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 3 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- продолжить развитие образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах;
- выполнить 1 юношеский - 2 взрослый разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 4 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику кроссового бега и бега на лыжах;

- овладеть вариантами техники бега применительно к разным типам и условиям местности;
- определить будущую специализацию в летнем или в лыжном ориентировании;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных и квалификационных группах;
- выполнить 1 – 2 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённого возраста.

Аттестация учащихся.

- для перевода из группы 1-го года обучения в группу 2-го года учащиеся должны уметь самостоятельно пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию группы «Фитнес» или своей возрастной группы со страховочной разметкой.

- для перевода из группы 2-го года обучения в группу 3-го года учащиеся должны уметь пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию своей возрастной группы, уложившись в контрольное время.

- для перевода из группы 3-го года обучения в группу 4-го года обучения учащиеся должны успешно пройти дистанцию своей возрастной группы на соревнованиях по спортивному ориентированию не ниже городского уровня.

- учащиеся, успешно окончившие 4-й год обучения должны успешно проходить дистанции городских и российских соревнований на уровне взрослых спортивных разрядов.

Материально-техническое обеспечение.

- Материально – техническое оснащение: диапроектор, видеоплейер или ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.
- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, лыжи, палки, ботинки, планшет

для лыжного ориентирования.

Методическое обеспечение.

Программа, учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами.

«Рабочая тетрадь начинающего ориентировщика»

Возможности для продолжения образования.

После завершения программы учащиеся могут продолжить обучения в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортивных школ, в секциях спортивного ориентирования вузов города, а также могут тренироваться самостоятельно.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2012 (Принят ГД РФ 21.12.12, одобрен Советом Федерации 26.12.12, подписан Президентом РФ 29.12.12 № 273 ФЗ);
2. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696-з;
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением №1726-р, 4 сентября 2014 г.;
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
5. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций дополнительного образования детей» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41;
6. Конвенция ООН «О правах ребенка».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М.,ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.,ФиС , 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

12. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
13. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
14. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
15. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
16. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
17. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
18. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
19. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
20. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
21. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
22. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.