

Управление образования администрации муниципального района имени Лазо Хабаровского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа им. А.В. Суворова посёлка Новостройка
муниципального района имени Лазо Хабаровского края

Принято
на педагогическом совете
протокол № 1
от «22» 08 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ им. А.В. Суворова
п. Новостройка
П.И.Короленько
08 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»

Возраст: 10-13 лет
Срок реализации: 1 год 72ч
Уровень усвоения: стартовый

Составитель: Каргаполов Денис Николаевич
преподаватель физической культуры

п. Новостройка
2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ 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 РФ от 28.09.2020 № 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ № 383-П КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019);
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ р.п. Переяславка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность программы. Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность. Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» определяется запросом со стороны детей и их родителей

(законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами. Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели.

Спортивное ориентирование приобретает все большую популярность в нашей стране. Этот увлекательный вид спорта подходит детям различных возрастов. Занятие ориентированием не только содействует умственному и физическому развитию, но и учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни. Тренировки и соревнования проходят на открытом воздухе, физические нагрузки разнообразны и не вызывают чрезмерного развития одних групп мышц в ущерб другим.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в объединении «Спортивное ориентирование» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

Отличительные особенности программы. Программа является модифицированной. За основу взяты типовые программы по спортивному ориентированию, рекомендованные ФЦДЮТиК и авторские программы «Спортивное ориентирование»: Лукашов Ю.В., Ченцов В.А. (2001г.); Елизаров В.Л., Константинов Ю.С. (2002 г.) и переработаны на основе личного опыта педагогов, в соответствии с местными климатическими условиями Дальнего Востока, с учётом специфики местности и спортивных карт муниципального района имени Лазо, поселка Новостройка, рабочего поселка Хор.

Формы и методы организации занятий. Методика преподавания в объединении туристско-краеведческой направленности предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм, методов и приемов обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач. Используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация учебных презентаций и тестов с использованием интерактивной доски, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения. Исследовательский метод подразумевает выполнение воспитанниками исследовательских работ, участие в научно-практических конференциях по краеведению. Метод проектов становится основой реализации воспитанниками социально-значимых проектов экологической и природоохранной направленности.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных программ по спортивному ориентированию. Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, экскурсия, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Большая роль отводится учебно-тренировочным сборам, соревнованиям по спортивному ориентированию, походам. При подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки ребят, которые проводятся три раза в год (входной контроль, промежуточный, выходной). Кроме того, учитывается результативность выступлений учащихся на соревнованиях. Для проведения итогового контроля в конце каждого учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок, который позволяет проследить динамику учащихся по годам обучения.

Адресат программы. *Возраст детей, участвующих в реализации программы:* 7 - 10 лет. В группы принимаются желающие. Прием проводится в начале учебного года на основании личных заявлении обучающихся. Для зачисления в объединение по данной программе специальных знаний и подготовки не требуется, если нет медицинских противопоказаний.

В программе предусмотрена возможность обучения позже прибывших обучающихся по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы, а также построение индивидуальной образовательной траектории через вариативность материала, предоставление заданий различной сложности в зависимости от психофизиологического состояния ребенка.

Объем программы:

Период	Продолжительность	Количество	Кол-во часов	Кол-во	Кол-во часов
	занятия	занятий в	в неделю	недель	в год
		неделю			

1 год	2 часа	1	2	36	72

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут), с перерывом 10 минут.

Формы организации занятий:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровое занятие-представление;
- открытое занятие;
- творческий конкурс.

Цель программы: развитие физических и творческих способностей учащихся, формирование культуры здорового образа жизни средствами спортивного ориентирования.

Задачи:

Предметные:

- расширить базовые знания и практические навыки в спортивном ориентировании;
- совершенствовать технику и тактику приёмов и способов ориентирования;

Метапредметные:

- развивать умения работать в команде;
- развивать активность участия обучающихся в судействе различных соревнований;

Личностные:

- изучать культуру и природу района через туристские походы, посещение памятников истории и природы;
- повысить уровень общей и специальной подготовки.

Учебный план

Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
	Теория	Практика	Всего	
1. Введение	1		1	
2. Техника безопасности	2	2	4	тестирование
3. Гигиена спортивной тренировки	3	7	10	устный опрос
4. Топографическая подготовка	2	8	10	топографический диктант
5. Снаряжение ориентировщика	2	8	10	тестирование
6. Тактическая подготовка	2	8	10	тестирование

7. Техническая подготовка	2	10	12	тестирование
8. Общая физическая подготовка	2	10	12	выполнение контрольных нормативов
9. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования		4	4	выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
Всего часов:	16	56	72	

Содержание программы.

Введение

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Практика: Знакомство с фото-, видеоматериалами. Планирование общефизической и соревновательной деятельности.

Техника безопасности.

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Практика: Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

Гигиена спортивной тренировки.

Теория: Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к спортивной форме.

Практика: Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Обучение методам самоконтроля за состоянием здоровья при систематических занятиях спортом (самочувствие, сон, аппетит, настроение, пульс, работоспособность и общее состояние.)

Топографическая подготовка.

Теория: План, карта. Топографические и спортивные карты. Масштаб карт. Высота сечения рельефа. Определение расстояний на карте. Топографические знаки.

Практика: условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабом топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты.

Измерение расстояний до недоступных предметов.

Снаряжение ориентировщика. Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.

Теория: Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.

Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практика: устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения результатов.

Практика: Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

Техническая подготовка.

Теория: 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.

Практика: измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приёмы 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.

Общая физическая подготовка.

Теория: Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации.

Практика: Отработка навыков ОФП - общеразвивающих упражнений. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.

Контрольные нормативы и упражнения в спортивном ориентировании.

Теория: Контрольные нормативы и упражнения в спортивном ориентировании.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные:

- научатся контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- научатся читать карту с одновременным слежением за местностью;
- уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- узнают правила соревнований по спортивному ориентированию;

- смогут успешно заканчивать дистанции соревнований по спортивному ориентированию.

Метапредметные:

- смогут успешно выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- научатся адекватно воспринимать и выполнять учебную задачу;
- научатся взаимодействовать с другими учащимися в разных условиях (на занятиях, соревнованиях, полевых) для обеспечения безопасности;
- научатся выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;

Личностные:

- научатся преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- смогут выполнять комплекс самоподготовки к старту.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами);
- занятия проводятся в учебном классе общей площадью 25 м²;
- компьютерной техники, в том числе компьютеров, сканера, принтера; а также DVD-проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- интерактивной доски или телевизора;
- спортивного зала.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по спортивному ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- списки личного снаряжения необходимого для выездных многодневных соревнований;
- компьютер с программой OCAD 8.

Для занятий по туризму:

- списки личного снаряжения необходимого для походов;
- списки группового снаряжения необходимого для походов;
- рюкзаки, различные виды;
- палатки, различные виды;
- спальники;
- шаблоны меню;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;

- оборудование для постановки простейшей туристской полосы препятствий;
- снаряжение для спортивного туризма (карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки);
- газовые плитки;
- маршрутные листы и маршрутные книжки.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- лыжи, ботинки, палочки;
- дневник самоконтроля (как образец);
- планы учебно-тренировочных этапов подготовки на предстоящий учебный год.

Информационное обеспечение.

Учебные DVD – фильмы: «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт»

Кадровое обеспечение.

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

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы аттестации:

промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь, май);

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- тесты;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований;
- портфолио.
- Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы (Приложение 1)

Оценка уровня обученности выявляется во время участия на соревнованиях в период учебного года и непосредственно на тренировках. На теоретических занятиях даются темы с использованием наглядных пособий. Презентаций, видеороликов. Так же демонстрируются образцы снаряжения, экипировки оборудования и объясняется его применение. По окончании изучения темы производится краткий опрос всей группы, при необходимости, проверяются более глубоко знания и умения конкретных обучающихся.

Контрольные задания, упражнения, тесты для оценки знаний по разделам программы –2 уровень (базовый)	
1	Тесты по разделам «Техника безопасности»
2	Тест по разделу «Правила соревнований по спортивному ориентированию»
3	Контрольные задания по разделам «Техническая и тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика» (Приложение 1)
4	Контрольные нормативы по физической подготовке (по возрастным группам) (Приложение 2)

Список литературы

Литература для педагога

1. Иванов Е. И Начальная подготовка ориентировщика -М. ФиС, 1985
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
3. Митяков А.Я. Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию. - Хабаровск: КЦДЮТиЭ, 1994.
4. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
5. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. -М: ФиС, 1980.
6. Правила соревнований по спортивному ориентированию -М: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
7. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика. Практические рекомендации и «маленькие хитрости»: ФИС, 2005.
8. Тыкул В.И Спортивное ориентирование для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М: Просвещение, 1990.
9. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)

(Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242).

Литература для обучающихся

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
 2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
 3. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М: ФиС, 1980.
 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию - М: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
 5. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика. Практические рекомендации и «маленькие хитрости»: ФИС, 2005.
- Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403.

Приложение 1

Задания для диагностики успешности овладения учащимися содержания программного материала

1. По теме «Ориентирование»

1. Исключите «лишний» условный знак в каждой строке. Обведите соответствующую ему букву.

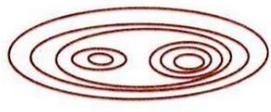
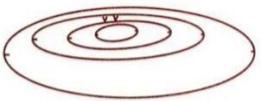
1	а 	б 	в 	г 	д
2	а 	б 	в 	г 	д
3	а 	б 	в 	г 	д

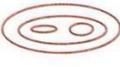
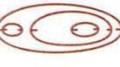
2. Нарисуйте следующие фрагменты рельефа

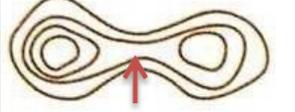
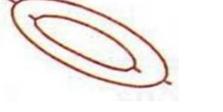
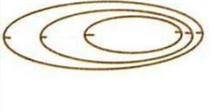
развилка оврагов	выступ	ребро	лощина	промоина на склоне

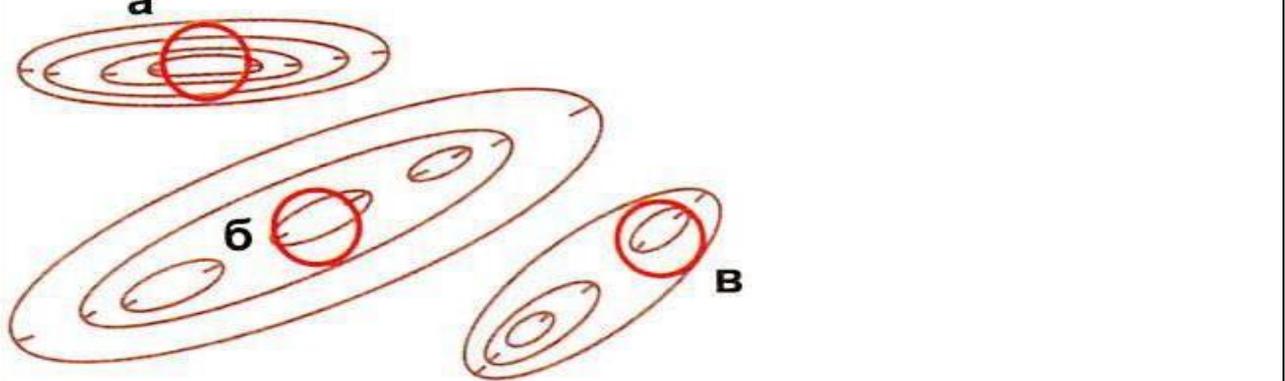
3. Поставьте в скобках букву рисунка, соответствующую описанию

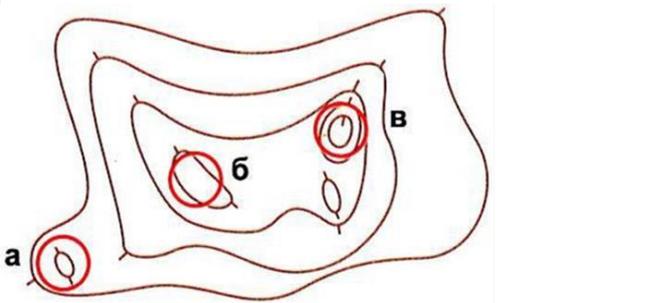
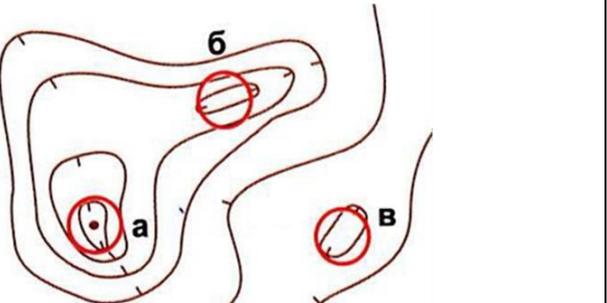
а 	Холм вытянут в направлении север–юг. Имеет две вершины, восточный склон крутой (___)
б 	Холм вытянут в направлении запад–восток. Имеет две вершины. Западная ниже (___)
в	Яма вытянута в направлении запад–восток, южный склон пологий, на северном - две воронки (___)

Г 	Яма с крутым восточным склоном (___)
Д 	Холм с двумя вершинами, крутой с запада и пологий с востока (___).

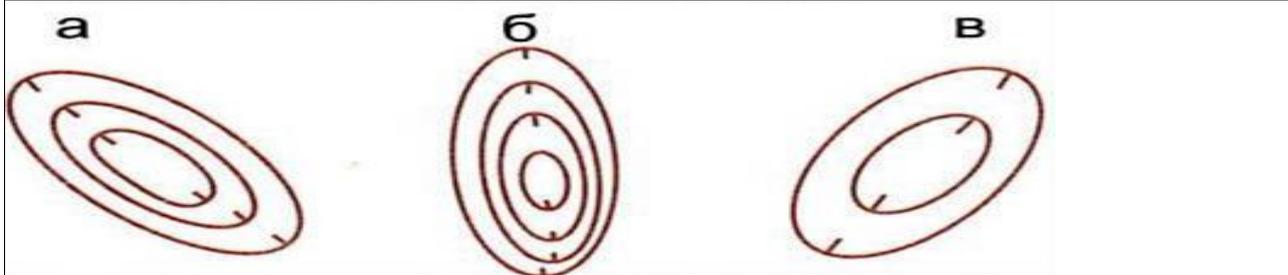
4. Определите, какой из профилей подходит к данной рельефной ситуации		
 <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	 <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	 <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
1 -	2 -	3 -

5. Дайте характеристику указанным формам рельефа				
				
1	2	3	4	5

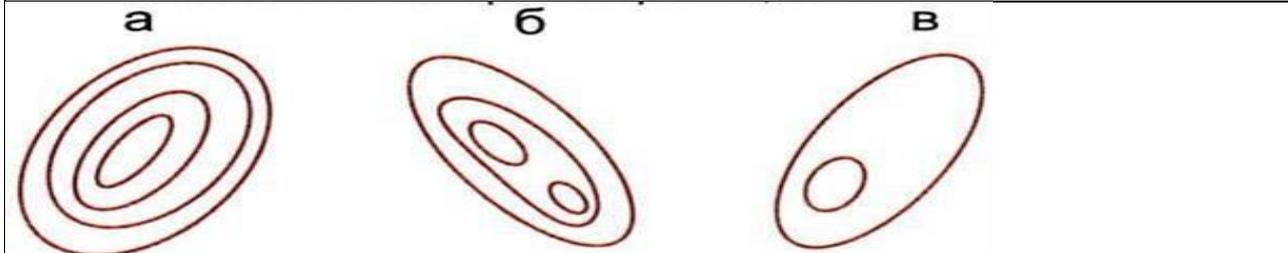
6. Определите, какой контрольный пункт стоит ВЫШЕ по рельефу? (___)


7. Определите, какой контрольный пункт стоит НИЖЕ по рельефу?	
	
1 -	2 -

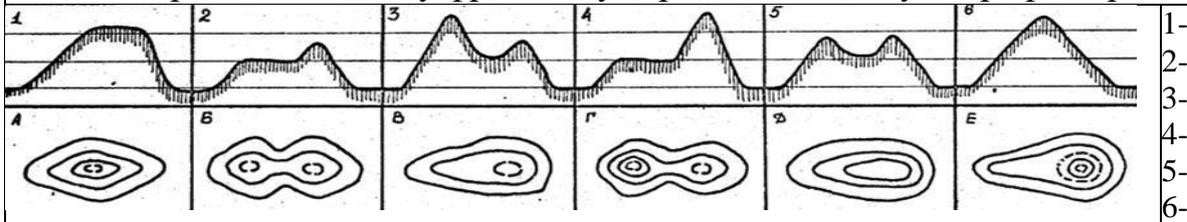
8. Глубина какой ямы около 13 метров? (Н-5м) (_____)



9. Высота какой горы около 7 метров? (Н-2,5 м) (_____)



10. Определите какому фрагменту карты соответствует профиль рельефа



В тесте 10 заданий, за каждый правильный, полный ответ дается один балл.

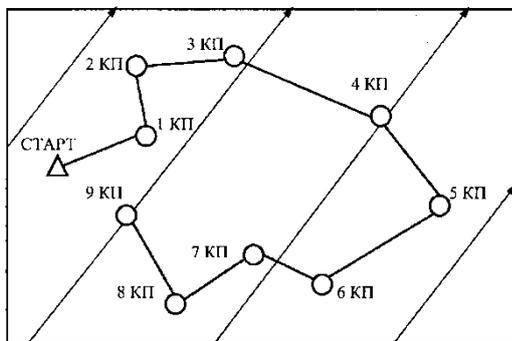
За каждый неполный ответ - минус 0,2 балла.

Максимальное количество баллов за тест – 10.

Минимальное количество, при котором результат тестирования засчитывается – 6 баллов.

Оценочные материалы по разделу «Техническая подготовка»

Задание №4. Определите азимут с КП на КП в порядке очередности: старт - 1КП - 2КП... Результаты измерений запишите в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП - 10 КП	

Приложение 2

Контрольные нормативы 1-3 года обучения (базовый уровень) по физической подготовке

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 10 – 14 соревнованиях по спортивному ориентированию

№	Контрольные упражнения	1 год обучения			
		Юноши		Девушки	
		Хор.	Отл.	Хор.	Отл.
1	Бег 30 м с ходу – сек.	5,4	5,2	5,6	5,4
2	Бег 1000 м – мин., сек.	5,10	4,50	5,30	5,20
3	5-кр. прыжок в длину с места	740	760	690	720
4	Бег на лыжах – 1 км	8,00	7,00	9,00	8,00
5	Подтягивание	1	3	-	-

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 12 – 16 соревнованиях по спортивному ориентированию.

№	Контрольные упражнения	2 год обучения			
		Юноши		Девушки	
		Хор.	Отл.	Хор.	Отл.
1	Бег 30 м с ходу – сек.	5,2	5,0	5,4	5,2
2	Бег 1000 м – мин., сек.	4,50	4,30	5,20	5,10
3	5-кр. прыжок в длину с места	760	780	720	750
4	20-мин. бег с учетом расстояния	3600	3800	3000	3200
5	Кросс 3 км (юн.) Кросс 2 км (дев.)	13,40	13,20	12,00	11,40
6	Бег на лыжах – 2 км	13,00	12,00	15,00	14,00
7	Подтягивание	3	5	-	-

Учащиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 14 - 18 соревнованиях по спортивному ориентированию.

№	Контрольные упражнения	3 год обучения			
		Юноши		Девушки	
		Хор.	Отл.	Хор.	Отл.
1	Бег 30 м с ходу – сек.	5,0	4,8	5,2	5,0
2	Бег 1000 м – мин., сек.	4,30	4,10	5,00	4,50
3	5-кр. Прыжок в длину с места	860	880	780	800
4	20-мин. бег с учетом расстояния	3800	4000	3300	3500
5	Кросс 3 км (юн.) Кросс 2 км (дев.)	13,20	13,00	11,00	10,40
6	Бег на лыжах – 3 км (юн.), 2 км (дев.)	18,30	17,30	14,00	13,00
7	Подтягивание	5	7	-	-

Календарный учебный график

мес яц	Дата (заполняется по мере реализации программы)	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
Введение 1ч						
		История возникновения спортивного ориентирования. Характеристика ориентирования как вида спорта.		1		
Техника безопасности						
		Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.		1		
		Поиск условно заблудившихся по карте.		1		
Гигиена спортивной тренировки						
		Гигиена спортивной тренировки. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом.		10		
Топографическая подготовка						
		План, карта. Топографические и спортивные карты. Масштаб карт.	Лекция	1		
		Высота сечения рельефа. Определение расстояний на карте. Топографические знаки.	Лекция	1		
		Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов.	Практика	1		
		Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов.	Практика	1		
		Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов.	Практика	1		
		Виды масштабов, упражнения с масштабом топокарт.	Практика	1		
		Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	Практика	1		
		Определение крутизны склона и его высоты	Практика	1		
		Измерение расстояний до недоступных предметов.	Практика	1		
		Измерение расстояний до недоступных предметов.	Практика	1		
Снаряжение ориентировщика						

		Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.	Лекция	1		
		Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	Лекция	1		
		Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	Практика	1		
		Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	Практика	1		
		Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	Практика	1		
		Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	Практика	1		
		Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	Практика	1		
		Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	Практика	1		
		Снаряжение ориентировщика	Практика	1		
		Снаряжение ориентировщика	Практика	1		
Тактическая подготовка						
		Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.	Лекция	1		
		Обучение различным техническим приемам чтения карты.	Лекция	1		
		Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктов (КП).	Практика	1		
		Значение тактики для достижения результатов.	Практика	1		
		Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения.	Практика	1		
		Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.	Практика	1		
		Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий.	Практика	1		
		Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности,	Практика	1		

		насыщенности карты, метеорологических условий.				
		Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору.	Практика	1		
		Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки.	Практика	1		
Техническая подготовка						
		Понятие о технике ориентирования, особенности топографической подготовки ориентировщика.	Лекция	1		
		Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.	Лекция	1		
		Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Практика	1		
		Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.	Практика	1		
		Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.	Практика	1		
		Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.	Практика	1		
		Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.	Практика	1		
		Спортивный компас. Приёмы пользования компасом.	Практика	1		
		Определение сторон горизонта по компасу.	Практика	1		
		Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.	Практика	1		
Общая физическая подготовка						
		Отработка навыков ОФП.	Лекция	1		
		Отработка навыков ОФП.	Лекция	1		
		Отработка навыков ОФП.	Практика	1		

		Отработка навыков ОФП.	Практика	1		
		Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям.	Практика	1		
		Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.	Практика	1		
		Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками	Практика	1		
		Игры со спортивными картами различной сложности	Практика	1		
		Различные виды учебных соревнований по выбору.	Практика	1		
		Эстафеты.	Практика	1		
Контрольные нормативы, упражнения и соревнования						
		Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.	Практика			
		Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.	Практика			
		Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.	Практика			

