Управление образования администрации города Белгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №2» г. Белгорода

Печать

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Гимназия №2» г. Белгорода
_____ Э.Г. Работягова
№ _371__ от «_01_» __сентября__ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»
(возраст воспитанников 13-15 лет)
первого года обучения

Педагог дополнительного образования
Смагина Ольга Николаевна

Белгород
2016

Дополнительная образовательная программа: дополнительная образовательная программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование» для группы начальной подготовки 1-го года обучения

Авторы программы: О.Л. Глаголева, А.Д. Иванов

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «_26_» _августа_ 2016 г., протокол № __1__

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета
от «26» _____августа_ 2016 г., протокол № _1_

Председатель _____ Э.Г. Работягова
подпись Ф.И.О

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческой направленности для учащихся 13-15 лет разработана на основе программы дополнительного образования туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование» - авторы: О.Л.Глаголева, А.Д.Иванов, М, 2005.

Цели программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся, подготовка к обучению на этапе начальной специализации ;
- воспитание волевых и морально-эстетических качеств.

Основные задачи программы на данном этапе:

- укрепление здоровья занимающихся;
- повышение уровня общей специальной физической подготовки;
- совершенствование технико-тактической подготовленности;
- повышение уровня интеллектуальных возможностей;
- создание дружного детского коллектива;
- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-эстетических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к занятиям спортивным ориентированием.

Основными отличиями предлагаемой нормативной части являются изменения адаптированные под деятельность учреждения (МБОУ «Гимназия №2»):

	программа	**Нормативы программы, на основании которой разработана адаптированная**	**Модифицированная образовательная программа**
	Типовая программа «Спортивное ориентирование»	**1. Изучение техники лыжных ходов составляет 18 часов.**	1. Изучение техники лыжных ходов составляет 10 часов, в связи с неустойчивым снежным покровом.

Программа рассчитана на ***216*** часов, в том числе на контрольно-переводные нормативы, участие в соревнованиях, судейская практика.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности. Отличительной особенностью программы является: включение

в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном игровой характер и строится по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводиться в тренировке до 60% времени, а 40% - для ознакомления с основными навыками ориентирования.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение календарного года (36 учебных недель). Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Весь программный материал представленный составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Особое значение необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Преподаватель должен планировать углубленное изучение вопросов выживания и деятельности юного ориентировщика в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях соревнований.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с Правилами соревнований по спортивному ориентированию, Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, другими нормативными документами.

В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний
- Беседы с врачами и лучшими спортсменами города.

Согласно учебного плана, подготовка состоит из 8 частей:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;
3. Теоретическая подготовка;
4. Техническая подготовка;

5. Тактическая подготовка;
6. Контрольно-переводные испытания;
7. Участие в соревнованиях;
8. Медицинское обследование.

Объём учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле, ч

№ п/п	Тема занятий	Кол-во, ч
1	Теоретическая подготовка	8
2	Физическая подготовка	68
3	Техника ориентирования	40
4	Техника бега	10
5	Техника лыжных ходов	10
6	Тактическая подготовка	4
7	Психологическая подготовка	4
8	Интеллектуальная подготовка	14
9	Тренировочные дистанции	16
1	Участие в соревнованиях	20
1	Инструкторская и судейская практика	6
1	Культурно-массовые мероприятия	16
Итого		216

Число соревнований у юных спортсменов планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1..	Введение	значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания; место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.	коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.
2.	Техника безопасности	основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного	находить выход из аварийных, криминальных ситуаций; искать условно

		движения; меры личной безопасности в криминальной ситуации.	заблудившихся в лесу.
3.	История спортивного ориентирования	развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом; виды ориентирования; прикладное значение ориентирования.	Давать характеристику современного состояния ориентирования.
4.	Гигиена спортсмена	строение организма человека; влияние физических нагрузок на развитие организма; гигиену во время выполнения физических упражнений; гигиену тела, одежды, обуви.	соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать режим дня.
5.	Правила соревнований	агитационное значение соревнований; права и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований; действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.	соблюдать права и обязанности участников соревнований; коллективно составлять программу проведения соревнований.
6.	Снаряжение ориентировщика	вспомогательное снаряжение; – лыжное снаряжение; – правила эксплуатации снаряжения; – правила хранения снаряжения; – компас и его устройство; – планшет и его устройство.	Правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомога-тельное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения
7.	Судейская практика	состав судейской коллегии соревнований; состав судейских бригад; обязанности судьи; оборудование старта и финиша; виды протоколов.	работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки; производить подсчет личных результатов по ориентированию.
8.	Общая	задачи общей физической под-	Выполнять общеразви-

	физическая подготовка	готовки; взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки;значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки; технику лыжных ходов; специфические особенности бега ориентировщика.	вающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения; удерживаться на плаву, плавать.
9.	Специальная физическая подготовка	роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков; методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;выполнять специально-беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе); выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).
10	Техническа	понятие о технике ориентиро-	правильно пользоваться

.	я подготовка	вания; значение техники для достижения высоких результатов; разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);общие черты и отличия карт; преимущества каждого из видов карт;	компасом; ориентировать карту;определять расстояние на карте;измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально); определять стороны горизонта по компасу; определять точку стояния; двигаться по азимуту; восстанавливать ориентировку после ее потери; выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.
11.	Тактическая подготовка	понятие о тактике; взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков; значение тактики для достижения наилучших результатов; понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры	правильно распределять силы на дистанции; выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта; выполнять действия по выбору пути движения; из нескольких вариантов выбрать лучший; последовательно осуществлять выбранный путь движения.
12.	Контрольные нормативы	проведения (зачет, соревнования); нормативные требования.	выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.
13.	Участие в соревнованиях	положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направ-	закончить дистанцию I–II уровня.

		лении; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.	
14.	Краеведение	значение краеведческой подготовки в общей системе обучения; историю города и области; историю края в годы Великой Отечественной войны; местонахождение экскурсионных объектов города и области.	рассказать об истории родного края; посетить музеи и экскурсионные объекты города.
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства; методы и средства развития волевых качеств; особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.	
16.	Охрана природы и памятников культуры	важность охраны природы, памятников истории и культуры; место в системе образовательного процесса; взаимосвязь с тренировочным процессом; памятные и исторические места.	участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня; коллективно участвовать в разработке походов выходного дня; принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе; участвовать в акциях по охране памятников.
17.	Основы туристской подготовки	туризм как одно из средств общефизической подготовки; виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.; ос-	укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простей-

		новные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремя», встречный, «удавка» и др.; основное групповое и личное снаряжение; виды рюкзаков, основные требования к ним;	ший ремонт туристского снаряжения; устанавливать основные типы палаток; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	значение медико-санитарной подготовки; характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки группы; основы первой доврачебной помощи пострадавшему; способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);	оказывать доврачебную помощь пострадавшему; транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; пользоваться групповой медицинской аптечкой; изготавливать носилки; осуществлять промывание желудка; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; распознавать признаки заболеваний и травм.
19	Топографическая подготовка	основы топографии; способы изображения земной поверхности; понятие «топографическая карта»; понятие «масштаб»; масштаб и его виды; основные типы топографических знаков; понятие «горизонталь»; понятие «крутизна склона».	читать масштабы карт; читать и расшифровывать основные топографические знаки; определять крутизну и высоту склона; осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.
20	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия; правила поведения и технику безопасности; контрольные	передвигаться в составе группы

		сроки проведения путешествия; границы полигона.	

Содержание рабочей программы.
Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, на стадионах, в лесопарковой местности, **выживания и деятельности юного ориентировщика в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях соревнований** и т.д. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	2
2	История возникновения и развития спортивного ориентирования в мире и в России.	Исторические сведения о зарождении спортивного ориентирования как вида спорта. Выдающиеся российские и зарубежные спортсмены.	1
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. *(беседа в присутствии родителей)*	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	1
4	Основные виды спортивного ориентирования, классификация.	Виды соревнований по спортивному ориентированию: бегом, на лыжах, на велосипеде, на байдарках. По дисциплине: в заданном направлении, по выбору, эстафета, по маркированной трассе.	2
5	Снаряжение ориентировщика.	Компас, его виды, принцип действия, правила пользования. Необходимая спортивная одежда для ориентирования:	1

		зимний и летний варианты. Обувь для ориентирования, особенности	
6	Контроль пульса во время тренировочного занятия.	Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты сердечных сокращений.	1
7	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.	1
8	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий . *(объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность)*.	1

Содержание рабочей программы.
Физическая подготовка

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
2	Общефизическая подготовка- Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, общей выносливости.	Выносливость: бег или передвижение на лыжах большой продолжительностью (5-35 км в зависимости от возраста и уровня подготовленности), пешие походы, прогулки в горы, спортивные игры и т.д. Координация: разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся нестандартных условиях, включение в тренировочный процесс различных спортивных и подвижных игр, различных эстафет, преодоление полос препятствий. Быстрота: скоростно-силовые упражне-	68

		ния (бег, прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры. Выносливость: бег или передвижение на лыжах большой продолжительностью (5-35 км в зависимости от возраста и уровня подготовленности), пешие походы, прогулки в горы, спортивные игры и т.д. Сила: упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, упражнения в упоре, прыжки и т.д.); упражнения с использованием природных отягощающих факторов (бег «в гору», бег по песку, бег по воде, бег по снегу, бег по болоту и т.д.); - прыжковые упражнения. Гибкость: растягивание может выполняться в виде баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и т.д.), выполняемых с различной амплитудой.	
3	Специальная физическая подготовка	Специальная выносливость: использовать круговую тренировку, должны чередоваться упражнения на разные группы мышц; «станции» с упражнениями на одинаковые мышечные группы не должны располагаться рядом; целесообразно в один круг подбирать спортсменов с одинаковой подготовленностью; в круговой тренировке используются жесткие интервалы отдыха между упражнениями, допускается использование и других интервалов отдыха между кругами. Для проведения круговой тренировки ориентировщика можно использовать «естественные тренажеры»: гору, песок, поваленные деревья, пеньки и т.д. Скоросто-силовая: повторные упражнения следует выполнять с около предельной или предельной интенсивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не должна быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений реко-	40

		мендуется использовать медленную ходьбу или покой, а сам отдых продолжать до восстановления дыхания.	

Техническая и тактическая подготовки.

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
4	Техническая подготовка	К технике ориентирования надо отнести понимание карты (условные знаки, описание легенд, масштаб).	20
5	Тактическая подготовка	включает в себя: выбор пути; выбор скорости передвижения; реакцию на соперника.	20
6	Психологическая подготовка	регуляция предстартовых состояний, поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психического состояния на дистанции, выбор правильной мотивации.	4
7	Интеллектуальная подготовка	развитие памяти, повышение концентрации внимания, развитие логического мышления, развитие воображения.	4

Учебно-тренировочные и контрольные соревнования.

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
8	Участие в соревнованиях	При заявке выбирать дистанцию соответственно возможностям ребенка. Следить за осуществлением медицинского контроля. Не допускайте детей к соревнованиям в болезненном или ослабленном состоянии. Не выпускать в лес ребят, не владеющих «аварийным» азимутом. Перед выходом на дистанцию проверить у детей знания ограничивающих ориентиров. Особенно важно не выпускать ребят в лес	14

		без компаса. Внушайте ребятам мысль о том, что каждый из них обязан оказать помощь заблудившемуся или получившему травму товарищу.	
9	Инструкторская и судейская практика	Участие в судействе, помощь при проведении тренировок, соревнований, участие в постановке дистанции	16
10	Контрольные и переводные испытания	Тесты практические и теоретические, на знания условных знаков, сдача контрольных нормативов	20

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30 м. с ходу (сек)	+	+
Кросс 1000 м., (сек)	+	+
Челночный бег 3Х10 м., (сек)	+	+
Прыжки в длину с места (см)	+	+
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	+	
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см.)		+

Календарно-тематический план

№	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Ко-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1	**3.09**		Теоретическая подготовка.	**2**	Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в классе, спортивном зале, на местности.	Занятие - сообщение	формирование знания по ТБ на занятиях	учебник
2	**5.09**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения ОРУ	Общеразвивающие упражнения. Упраж-нения на месте, в движении.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Секундомер, утяжелители
3	**7.09**		Техника ориентирования	**2**	Условные знаки спортивных карт (растительность, простейший рельеф).	Изучение спортив-ных карт		Спортивные карты, топознаки
4	**10.09**		Тренировочная дистанция.	**2**	Терминалогия	Дистанция в задан-ном направлении (1 уровень).	формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Спортивные карты, компас
5	**12.09**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения специально-беговых упражнений	Техника бега. Спе-циально-беговые упражнения.		Секундомер, утяжелители
6	**14.09**		Техника ориентирования.	**2**	Условные знаки спортивных карт (гидрография, искусственные	Изучение условных знаков, их схемати-ческое изображение.	Формирование знаний по изученному	Спортивные карты, топознаки

					объекты).		материалу	
7	**17.09**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры с элементами ориентирования.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Мячи, скакалки, секундомер.
8	**19.09**		Техника ориентировани я.	**2**	Устройство компаса.	Компас. Виды компасов.		компас
9	**21.09**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения ОРУ	Общеразвивающие упражнения в парах.		Секундомер, утяжелители
10	**24.09**		Участие в соревнованиях	**2**	Правила соревнований	Участие в тренировочных соревнованиях по спортивному ориентированию	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	компас
11	**26.09**		Психологическая подготовка. Тактическая подготовка.	**2**	Предстартовые состояния.	Выбор пути движения.		Спортивные карты
12	**28.09**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры с элементами ориентирования.	формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи	Мячи, скакалки, секундомер.
13	**1.10**		Участие в соревнованиях.	**2**	Правила соревнований	Первенство воспитанников гимназии по туризму.		компас
14	**3.10**		Теоретическая подготовка.	**2**	История развития ориентирования.	Снаряжения для занятий по спортивному ориентированию		Компас, спортивные карты, планшет
15	**5.10**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения ОРУ	Общеразвивающие упражнения в парах.		Секундомер, утяжелители
16	**8.10**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения специально-беговых упражнений	Техника бега. Специально-беговые упражнения.	Формирование знаний по изученному материалу	Секундомер, утяжелители
17	**10.10**		Тренировочная	**2**	Изучение	Дистанция в задан-		Компас,

			дистанция.		терминологии	ном направлении (2 уровень) без учета времени.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	спортивные карты
18	**12.10**		Техника ориентировани я	**2**	Теоретические сведения об ориентировании с помощью компаса	Ориентирование карты по компасу.		Компас, спортивные карты
19	**15.10**		Участие в соревнованиях.	**2**	Правила соревнований	Первенство воспи-танников гимназии по спортивному ориен-тированию.	Формирование дисциплинирован ности, корректности, требовательности к себе	Компас, спортивные карты
20	**17.10**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры с элементами ориенти-рования.		Мячи, скакалки, секундомер.
21	**19.10**		Техника ориентировани я.	**2**	Терминология: масштаб	Масштабы спортив-ных карт.	Формирование доброжелательног о отношения друг к другу, взаимопомощи	спортивные карты
22	**22.10**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения специально-беговых упражнений	Общеразвивающие упражнения. Упраж-нения на месте, в движении.		Секундомер, утяжелители
23	**24.10**		Техника ориентировани я.	**2**	Терминология : линейные объекты.	Ориентирование вдоль линейных объ-ектов.		спортивные карты
24	**26.10**		Физическая подготовка	**2**	Техника преодоления препятствий	Кросс-поход по пе-ресеченной местно-сти.		Компас, спортивные карты
25	**29.10**		Культурно-массовое мероприятие.	**2**	Подведение итогов за 1 четверть.	Занятие - соревнова-ние	Формирование взаимопомощи, ответственности дисциплинирован ности	Компас, спортивные карты
26	**31.10**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения специально-беговых упражнений	Общеразвивающие упражнения. Упраж-нения на месте, в		Секундомер, утяжелители, скакалки

						движении.		
27	**2.11**		Инструкторская и судейская практика.	**2**	Обязанности-судьи-контролера КП	Занятие - сообщение	Формирование знаний по технике выполнения упражнений Формирование знаний по изученному материалу	Дидактическое пособие
28	**5.11**		Участие в соревнованиях.	**2**	Занятие – соревнование. Теоретические сведения	Соревнования по спортивному ориентированию		Компас
29	**7.11**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения ОРУ в парах	Общеразвивающие упражнения в парах.		Секундомер, утяжелители
30	**9.11**		Техника ориентирования.	**2**	Занятие - сообщение	Действия участника соревнований на старте, финише.		Компас, спортивные карты
31	**12.11**		Тренировочная дистанция.	**2**	Занятие – соревнование. Теоретические сведения	Дистанция в заданном направлении (1 уровень) с учетом времени.	Формирование ответственности, трудолюбия, дисциплинированности Формирование знаний по технике выполнения упражнений Формирование знаний по изученному материалу	Компас, спортивные карты
32	**14.11**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения специально-беговых упражнений	Техника бега. Специально-беговые упражнения.		Секундомер, утяжелители, скакалки
33	**16.11**		Психологическая подготовка. Тактическая подготовка.	**2**	Психологическая устойчивость.	Выбор привязки для захода на КП.		Компас, спортивные карты, секундомер
34	**19.11**		Тренировочная дистанция.	**2**	Занятие – соревнование. Теоретические сведения	Дистанция в заданном направлении (2 уровень) без учета времени.		Компас, спортивные карты
35	**21.11**		Физическая подготовка	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры с элементами ориентирования.		Мячи, скакалки, секундомер.
36	**23.11**		Техника ориентирования.	**2**	Занятие - сообщение. Теоретические сведения	Заход на КП, взятие КП. Уход с КП.		Компас, спортивные карты

37	**26.11**		Культурно-массовое мероприятие.	**2**	занятие - праздник	Клубный день. Награждение лучших по итогам месяца.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи	Компас, спортивные карты
38	**28.11**		Психологическая подготовка Тактическая подготовка..	**2**	Психологическая устойчивость при соперничестве на дистанции.	Выбор пути движения с учетом рельефа местности.		Компас, спортивные карты, секундомер
39	**30.11**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения ОРУ	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе .	Скакалки, секундомер, утяжелители
40	**3.12**		Интеллектуальная подготовка.	**2**	Занятие - сообщение. Теор. сведения	Развитие памяти при помощи упражнений.		Дидактические карточки
41	**5.12**		Тренировочная дистанция.	**2**	Терминология: заданное направление	Дистанция в заданном направлениии (1 уровень) с учетом времени.		Компас, спортивные карты, секундомер
42	**7.12**		Интеллектуальная подготовка.	**2**	Развитие внимания, мышления.	Работа с картами.	Формирование знаний по изученному материалу	Компас, спортивные карты, секундомер
43	**10.12**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения ОРУ	Общеразвивающие упражнения в парах.		Скакалки, секундомер, утяжелители
44	**12.12**		Инструкторская и судейская практика.	**2**	Обязанности помощника судьи на старте.	Работа со стартовыми протоколами	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Стартовые протоколы
45	**14.12**		Техника ориентирования.	**2**	Терминология: маркированная трасса	Ориентирование на маркированной трассе - как вид ориентирования.		Компас, спортивные карты, секундомер
46	**17.12**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры с элементами ориентирования.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи	Мячи, скакалки, секундомер.
47	**19.12**		Культурно-	**2**	занятие - праздник	Культурно-массовое мероприятие, посвя-		Компас,

			массовое мероприятие			щенное встрече Нового года.		спортивные карты.
48	**21.12**		Тренировочная дистанция.	**2**	Повторить терминологию: заданное направление	Дистанция в заданном направлении (1 уровень) с учетом времени. *	Формирование ответственности, трудолюбия, дисциплинированности	Компас, спортивные карты, секундомер
49	**24.12**		Техника лыжных ходов.	**2**	Разновидности зимнего снаряжения. Зимнее снаряжение (лыжи,ботинки, палки).	Подбор лыжного снаряжения		Лыжи, ботинки, лыжные палки, крепления
50	**26.12**		Техника лыжных ходов.	**2**	Техника безопасности на занятиях.	Стойка лыжника. Классический попеременный ход.	формирование знания по ТБ на занятиях	Лыжи, ботинки, лыжные палки.
51	**28.12**		Техника лыжных ходов.	**2**	Разновидность зимнего снаряжения.	Стойка лыжника. Одновременный ход.		Лыжи, ботинки, лыжные палки.
52	**9.01**		Техника ориентирования.	**2**	Правила отметки на КП.	Маркированная дистанция.		Компас, спортивные карты.
53	**11.01**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения челночного бега	Развитие ловкости. Челночный бег. Бег с препятствиями		Секундомер, скамейки, скакалки.
54	**14.01**		Техника ориентирования.	**2**	Правила отметки на КП.	Тренировочная дистанция	Формирование знаний по изученному материалу	Компас, спортивные карты.
55	**16.01**		Техника лыжных ходов.	**2**	Техника одновременного хода	Классический одновременный ход.		Лыжи, ботинки, лыжные палки.
56	**18.01**		Физическая подготовка.	**2**	Терминология: выносливость	Развитие выносливости. Ходьба на лыжах 3 км.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Лыжи, ботинки, лыжные палки.
57	**21.01**		Тренировочная дистанция.	**2**	Терминология: Зимнее ориентирование.	Маркированная дистанция начального уровня.		Компас, спортивные карты, лыжи, планшеты
58	**23.01**		Физическая	**2**	Техника выполнения	Упражнения для		Гантели,

			подготовка.		упражнений.	развития силы.		утяжелители
59	**25.01**		Интеллектуальная подготовка.	**2**	Развитие воображения.	Работа с карточками	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи	Дидактические карточки
60	**28.01**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры с элементами ориентирования.		Мячи, скакалки, секундомер, спортивные карты
61	**30.01**		Инструкторская и судейская практика.	**2**	Изучение финишных протоколов по ориентированию	Работа с протоколами по ориентированию	Формирование ответственности, трудолюбия, дисциплинированности	Финишные протоколы по ориентированию
62	**01.02**		Техника лыжных ходов.	**2**	Техника лыжных ходов	Основы конькового хода.		Лыжи, ботинки, лыжные палки.
63	**04.02**		Тренировочная дистанция	**2**	Правила преодоления дистанции в заданном направлении	Тренировочная дистанция в заданном направлении на лыжах без учета времени.	Формирование знаний по изученному материалу	Компас, спортивные карты, лыжи, планшеты
64	**06.02**		Техника ориентирования.	**2**	Особенности ориентирования в заданном направлении на лыжах.	Тренировочная дистанция в заданном направлении на лыжах	Формирование доброжелательного отношения друг к другу	Компас, спортивные карты, лыжи, планшеты
65	**08.02**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения упражнений на скорость	Физическая подготовка. Развитие скорости.		секундомер
66	**11.02**		Участие в соревнованиях	**2**	Правила соревнований по зимнему ориентированию	Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию.		Компас, спортивные карты, лыжи, планшеты
67	**13.02**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения ОРУ	Физическая подготовка. Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения.	Формирование знаний по изученному материалу	Скакалки, секундомер
68	**15.02**		Интеллектуаль	**2**	Терминология:	Работа с картами.		Спортивные карты

			ная подготовка.		зрительная память	Развитие зрительной памяти.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи Формирование ответственности, трудолюбия, дисциплинированности Формирование знаний по изученному материалу Формирование доброжелательного отношения друг к другу	
69	**18.02**		Техника лыжных ходов.	**2**	Техника выполнения поворотов и торможения	Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		Лыжи, ботинки, лыжные палки.
70	**20.02**		Техника ориентировани я.	**2**	Понятие «Заданное направление»	Выбор пути движения в заданном направлении на лыжах (с учетом класса лыжни).		Компас, спортивные карты, лыжи, планшеты
71	**22.02**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения челночного бега	Упражнения на развитие координации. Челночный бег.		Секундомер
72	**25.02**		Интеллектуаль ная подготовка.	**2**	Понятие «логическое мышление» ориентировщика	Развитие логического мышления. Работа с картами.		Спортивные карты
73	**27.02**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения специально-беговых упражнений	Техника бега. Специальные беговые упражнения.		Скакалки, секундомер, утяжелители
74	**1.03**		Теоретическая подготовка.	**2**	Основные положения правил соревнований	Занятие – сообщение: правила соревнований по спортивному ориентированию		Условия соревнований
75	**4.03**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения упражнений на развитие быстроты	Упражнения для развития быстроты.		Секундомер
76	**6.03**		Культурно-массовое мероприятие	**2**	Занятие - праздник	Культурно-массовое мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта		Спортивные карты, секундомер
77	**11.03**		Техника ориентировани	**2**	Понятие «Пиктограмма»	Пиктограммы. Ознакомление.	Формирование знаний по	Пиктограммы

			я.				изученному материалу	
78	**13.03**		Психологическая подготовка.	**2**	Понятие «Спортивная мотивация»	Спортивная мотивация в ориентировании		Спортивные карты, секундомер
79	**15.03**		Тактическая подготовка.	**2**	Выбор пути движения	Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости местности.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Спортивные карты, секундомер
80	**18.03**		Техника ориентирования.	**2**	Способы использование пиктограмм	Пиктограммы. Использование их на Дистанции.		Пиктограммы, Спортивные карты
81	**20.03**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Упражнения для развития гибкости.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи	Шведская стенка, коврики
82	**22.03**		Участие в соревнованиях.	**2**	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Участие в соревнованиях.	Формирование ответственности, трудолюбия, дисциплинированности	Компас, спортивные карты.
83	**25.03**		Техника ориентирования.	**2**	Понятия**:** грубый азимут, контроль расстояния	Грубый азимут. Контроль расстояния.		Компас, спортивные карты.
84	**27.03**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры.		Мячи, скакалки.
85	**29.03**		Физическая подготовка	**2**	Техника выполнения ОРУ	Развитие выносливости. ОРУ.	Формирование знаний по изученному материалу	Секундомер, скакалки.
86	**1.04**		Техника ориентирования.	**2**	Понятия**:** Точный азимут.	Точный азимут. Контроль расстояния		Компас, спортивные карты.
87	**3.04**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры, эстафеты.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу	Секундомер, скакалки, мячи.
88	**5.04**		Интеллектуальная подготовка.	**2**	Занятие - тестирование	Контроль за усвоением техники ориентирования при по-		Тестовые задания

						мощи тестов.		
89	**8.04**		Физическая подготовка.	**2**	Правила поведения в походе	Кросс-поход		Компас, спортивные карты.
90	**10.04**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения специально-беговых упражнений	Техника бега. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорениями	Формирование знаний по изученному материалу	Секундомер, скакалки, утяжелители
91	**12.04**		Участие в соревнованиях	**2**	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Компас, спортивные карты.
92	**15.04**		Физическая подготовка.	**2**	Правила повеления в походе	Кросс-поход по пересеченной местности.		Компас, спортивные карты.
93	**17.04**		Техника ориентировани я.	**2**	Правила чтения карты по объектам местности.	Чтение карты по объектам местности.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи	Спортивные карты.
94	**19.04**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения упражнений	Упражнения для развития скоростной выносливости		Секундомер, утяжелители
95	**22.04**		Культурно-массовое мероприятие	**2**	Занятие - праздник	Культурно-массовое мероприятие. Клубный день.	Формирование ответственности, трудолюбия, дисциплинированности	Компас, спортивные карты.
96	**24.04**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры. Эстафеты.		Секундомер, скакалки, мячи.
97	**26.04**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения ОРУ	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		Утяжелители, скакалки.
98	**29.04**		Техника ориентировани я.	**2**	Понятие «Опережающее чтение карты»	Опережающее чтение карты. Работа с картами.	Формирование знаний по изученному материалу	Спортивные карты.
99	**3.05**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры с элементами ориен-		Секундомер, скакалки, мячи.

						тирования.		
100	**6.05**		Интеллектуальная подготовка.	**2**	Развитие логического мышления.	Работа с карточками	Формирование доброжелательного отношения друг к другу	Дидактические карточки
101	**10.05**		Физическая подготовка.	**2**	Правила преодоления естественных препятствий	Кросс по пересеченной местности.		Секундомер
102	**13.05**		Техника ориентирования.	**2**	Способы ориентирования карты	Ориентирование карты по объектам местности, по компасу.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи	Компас, спортивные карты.
103	**15.05**		Физическая подготовка.	**2**	Техника выполнения специально-беговых упражнений	Техника бега. Специально-беговые упражнения.	Формирование ответственности, трудолюбия, дисциплированности	Секундомер, скакалки, утяжелители
104	**17.05**		Участие в соревнованиях	**2**	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Участие в соревнованиях.		Компас, спортивные карты.
105	**20.05**		Физическая подготовка.	**2**	Правила подвижных игр.	Подвижные игры.	Формирование знаний по изученному материалу	Мячи, скакалки.
106	**22.05**		Физическая подготовка	**2**	Техника выполнения ОРУ	Развитие выносливости. ОРУ.		Секундомер, скакалки.
107	**24.05**		Физическая подготовка.	**2**	Правила преодоления естественных препятствий	Кросс по пересеченной местности.		Секундомер

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование	Количество
1	Комплекты спортивных карт	50 шт.
2	Знаки контрольных пунктов из материи (призмы)	10 шт.
3	Полотнища "старт" и "финиш"	2
4	Компостеры для контрольных пунктов	-
5	Разметка для маркировки трасс	на 100 м.
6	Часы судейские	2 шт.
7	Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	6 шт.
8	Скакалки	15 шт.
9	Лыжи	5 пар
10	Лыжные палки	5 пар
11	Лыжные ботинки	5 пар
12	Компасы спортивные жидкостные	7 шт.
13	Планшеты	-
14	Аптечка	1 шт.
15	Секундомеры	1 шт.
16	Рулетка	1 шт.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
2. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - СПб.: СПбГУ, 1994.
3. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. - Смоленск: СГИФК, 1995.
4. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
6. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: ФиС, 1980.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
8. Карелин А.А. Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
10. Константинов Ю.С, Огородников Б.И. Елизаров В.Л., Лосев А. С. Ориентирование в России и СССР. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

11. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. - М.: ЦДЮ-Тур, 1995.
12. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
13. Научная книга: Энциклопедия психологических тестов для детей. - М.: Арнадия, 1997.
14. Огородников СБ. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1980.
15. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., КрохинЛ.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. - М.: ФиС, 1978.
16. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
17. СусловФ.П. Бег на средние и длинные дистанции. -М.:ФиС, 1982.
18. ТыкулВ.И. Спортивное ориентирование.-М.: Просвещение, 1990.
19. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.