

Министерство образования и науки Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы  
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского  
с.Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области  
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ  
им. Н.С. Доровского  
Протокол № 01 от 01.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ  
им. Н.С. Доровского с.Подбельск  
\_\_\_\_\_ Уздяев В.Н.  
Приказ № 75-од от 01.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Волгина Галина Ивановна,  
тренер-преподаватель

с. Подбельск, 2023

## Оглавление:

<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	4
Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровлением спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. ....	4
<b>1.1.1. Актуальность программы</b> .....	4
<b>1.1.4. Цель и задачи программы</b> .....	7
<b>1.1.5. Адресат программы</b> .....	8
<b>1.1.6. Сроки реализации</b> .....	9
<b>1.1.7. Форма обучения</b> .....	9
<b>1.1.8. Формы организации деятельности</b> .....	9
<b>1.1.9. Режим занятий</b> .....	9
<b>1.1.10. Планируемые результаты</b> .....	9
<b>1.1.11. Формы контроля реализации программы</b> .....	10
<b>1.1.12. Форма подведения итогов</b> .....	11
<b>1.2. Учебный план</b> .....	11
<b>1.3. Содержание программы</b> .....	12
<b>1.3.1. Модуль «Теоретическая подготовка»</b> .....	12
<b>1.3.2. Модуль «Спортивное ориентирование»</b> .....	12
Топография, условные знаки. Спортивная карта. ....	12
Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. ....	13
Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). ....	13
Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. ....	13
Движение по азимуту. ....	13
Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. ....	13
Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. ....	13
Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.....	13
Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. ....	13
Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.....	13
<b>1.3.3. Модуль «Физическая подготовка»</b> .....	13

<b>1.3.4. Модуль «Технико-тактическая подготовка»</b> .....	14
Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. ....	14
Снятие азимута. ....	14
Выдерживание азимута. ....	14
Измерение расстояний на местности парами шагов. ....	14
Определение точки стояния. ....	15
Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. ....	15
Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. ....	15
Чтение объектов с линейных ориентиров ....	15
Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП ....	15
Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. ....	15
Тактическая подготовка. ....	15
Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. ....	15
Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. ....	15
Контрольные упражнения и соревнования ....	15
<b>1.3.5. Модуль «Туристическая подготовка»</b> .....	15
Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и .....	15
крупномасштабной карты. ....	15
Задачи таких походов на данном этапе подготовки: .....	15
— приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса; .	15
— обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; .....	15
— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса. ....	15
Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. ....	15
Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, .....	15
приготовление пищи на костре. ....	15
Гигиена в условиях полевого лагеря. ....	15
Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. ....	15
<b>2.1. Календарный учебный график</b> .....	15
<b>2.2. Условия реализации программы</b> .....	41
<b>2.3. Оценочные материалы</b> .....	41
<b>2.4. Методическое обеспечение</b> .....	56
<b>2.5. Список литературы</b> .....	59

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа «Спортивное ориентирование», представляет собой дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу среднего (полного) общего образования, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в селе с. Подбельск м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, раздел «Циклические виды спорта» «Спортивное ориентирование».

В нашей стране и Самарской области этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся как в лесу, так и в парках, скверах, в городских зонах.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровлением спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение.

### **1.1.1. Актуальность программы**

Программа реализуется в малом населённом пункте (сельское поселение), где нет других возможностей для занятий ориентирования на местности. Это открывает возможности для профессионального самоопределения обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной, тренерской деятельностью

Программа учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей. Занятия спортивным ориентированием направлены на создание условий для привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактику асоциальных проявлений, организацию содержательного досуга.

Социальная значимость ориентирования на местности неоспорима, потому как спортивное ориентирование молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее актуальность (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

**Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Положение о Детско-юношеской спортивной школе - структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области от 30.04.2021 г. № 100-од

**1.1.2. Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности, но и на гармоничное развитие личности ребенка, коммуникативных способностей. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки по спортивному ориентированию, для занятий по этой программе не проводится

специального отбора. Изучение основ ориентирования на местности направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее развитие детей и подростков, желающих заниматься этим видом спорта.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**1.1.3. Педагогическая целесообразность данной программы** определена тем, что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно - ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

#### **1.1.4. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры личности, гармоничное развитие обучающихся посредством овладения основами спортивного ориентирования.

#### **Задачи программы:**

##### *воспитательные:*

создать условия для личностного развития ребёнка и формирования у него позитивной самооценки;

воспитать любовь к своей Родине через познание родного края;

воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;

обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников.

##### *развивающие:*

- развить познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развить физическую подготовленность учащихся.
- развить потребность в повышении интеллектуального уровня.
- развить способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- развить коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

*обучающие:*

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;
- сформировать основы знаний по спортивному ориентированию,
- обучить умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- сформировать необходимых теоретических знаний в области спортивного ориентирования;
- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом

#### **1.1.5. Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана для обучающихся 6-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям. Занятия проводятся в группах в количестве 15 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

#### **Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

Обучающиеся по программе представлены младшим школьным возрастом (6-9 лет) и младшим подростковым возрастом (10-13 лет). Младший школьный возраст 6-9 лет: основным видом деятельности в данном возрасте выступает игра. Этот период в жизни – период развития фантазии и воображения. Младший школьный возраст – период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений и упражнений тренером наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Младший подростковый возраст 10-13 лет: основные потребности – потребность в общении со сверстниками и нравственном самоопределении, потребность стать взрослым; ведущая деятельность – вариативные организационные формы и типы образования; основные психические новообразования – чувство взрослости, нравственная регуляция своего поведения, сравнительная самооценка, рефлексивное мышление, дружба. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

#### **1.1.6. Сроки реализации**

Срок освоения программы составляет 1 год. 44учебных недель с сентября по май включительно, 154 учебных часов в год.

#### **1.1.7. Форма обучения**

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

#### **1.1.8. Формы организации деятельности**

парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

групповые практические тренировочные занятия;

групповые теоретические;

просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;

занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

#### **1.1.9. Режим занятий**

Два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 40 минут обучения, согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

#### **1.1.10. Планируемые результаты**

##### **Предметные:**

Обучающиеся умеют организовывать и быть активным участником тренировочного процесса

- обучающиеся владеют навыками работы с различным приспособлением и оборудованием.
- обучающиеся используют навыки, умения и полученных знаний в реальных условиях.

- обучающиеся умеют использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью оказания грамотной своевременной помощи попавшим в беду людям.

#### **Личностные:**

у обучающихся сформирован устойчивый интерес к занятиям спортивным ориентированием и потребность к ведению здорового образа жизни;

у обучающихся сформированы такие качества личности как чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество.

у обучающихся сформировано чувство уверенности в себе, вера в свои возможности; умение бережно относиться к людям и предметам их труда.

#### **Метапредметные:**

**регулятивные УУД:** умение

- определять с помощью педагога цель деятельности на занятии;
- выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- предлагать приемы и способы выполнения отдельных заданий;
- определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания.

**познавательные УУД:**

- сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью педагога найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого усвоения практической части.
- находить необходимые знания путем просмотра видео роликов с различных мероприятий по оказанию всесторонней помощи пострадавшим. Посещение различных спортивных соревнований по спортивному ориентированию и туризму.

**коммуникативные УУД:**

- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе. в паре с партнером

#### **1.1.11. Формы контроля реализации программы**

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

**Текущий контроль** проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.

**Входной контроль (сентябрь)** проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы.

**Промежуточный контроль (декабрь)** осуществляется в форме тестов, сдачи КПН, участие в соревнованиях.

**Итоговый контроль (июнь)** проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, участие в соревнованиях различного уровня.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

ведомости сдачи нормативов входного и итогового контроля;

анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;

дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;

журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;

портфолио педагога – заполняется ежегодно;

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

**1.1.12. Форма подведения итогов**

**Итоговая аттестация** проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу зачета на знание предметных областей программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

**1.2. Учебный план**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	8	8	Тестирование, беседа
2	Спортивное ориентирование	17	5	12	Тестирование, беседа
3	Физическая подготовка	80	4	76	Контрольные нормативы, тестирование, наблюдение

4	Технико-тактическая подготовка	29	4	25	Тестирование, участие в соревнованиях
5	Туристическая подготовка	12	4	8	Участие в походах.
	<b>Итого</b>	<b>154</b>	<b>25</b>	<b>129</b>	

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Модуль «Теоретическая подготовка»

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом.

Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность

#### 1.3.2. Модуль «Спортивное ориентирование»

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

### **Практическая подготовка**

#### **1.3.3. Модуль «Физическая подготовка»**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости.

Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие.

Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Обучение поворотам на месте и в движении.

#### **1.3.4. Модуль «Технико-тактическая подготовка»**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.

Снятие азимута.

Выдерживание азимута.

Измерение расстояний на местности парами шагов.

Определение точки стояния.

Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Чтение объектов с линейных ориентиров

Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП

Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Кратчайшие пути, срезки.

Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Контрольные упражнения и соревнования

### **1.3.5. Модуль «Туристическая подготовка»**

Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

— приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

— обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.

Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря

## **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный год включает в себя период с 1 сентября по 30 июня.

Количество учебных недель – 44, количество учебных часов в году – 156.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п / п	№ п / п	Дата	Тема занятия	Форма обучения, форма занятия и подведения итогов	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Ресурс
1	1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	
2	1		Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения)	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
3	1		История возникновения и развитие спортивного ориентирования	Беседа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	беседа	
4	1		Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения)	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
5	2		Правила поведения и техника безопасности .	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	

6	2		Разминка, заминка, их значение и содержание	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	беседа	
7	2		Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени)	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
8	3		Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	
9	3		Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени)	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
10	3		Режим дня.		1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	
11	3		Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	

1 2	4		Гигиена тела, одежды и обуви.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	беседа	
1 3	4		Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	беседа	
1 4	4		Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
1 5	5		Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	
1 6	5		Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты).	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
1 7	5		Спортивные травмы и их предупреждение.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс		<a href="https://236.56.мвд.рф/news/item/21547194">https://236.56.мвд.рф/news/item/21547194</a>
1 8	5		Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты).	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	<a href="https://youtu.be/xLk-d0ttc_A">https://youtu.be/xLk-d0ttc_A</a>

							<a href="https://youtu.be/a86s8-eEhU0">https://youtu.be/a86s8-eEhU0</a> <a href="https://youtu.be/oATJS3aVb4M">https://youtu.be/oATJS3aVb4M</a>	
19	6		Оказание первой доврачебной помощи.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	Практическая работа	<a href="https://youtu.be/a6JWsMKv20o">https://youtu.be/a6JWsMKv20o</a>
20	6		Аварийный азимут	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	Практическая работа	<a href="https://youtu.be/v02fsVzq7OA">https://youtu.be/v02fsVzq7OA</a>
21	6		Спортивные и подвижные игры.		1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	<a href="https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры">https://summercamp.ru/Подвижные спортивные игры</a>
22	7		Компас и его устройство.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/OribGeu8Aiw">https://youtu.be/OribGeu8Aiw</a> <a href="https://lugasport.info/2014/12/kompas-zhidkostnoj-kompas-dlya-orientirovaniya-ego-vidy-kompas-sportivnyj-i-kompas-turisticheskij-video-obzor/">https://lugasport.info/2014/12/kompas-zhidkostnoj-kompas-dlya-orientirovaniya-ego-vidy-kompas-sportivnyj-i-kompas-turisticheskij-video-obzor/</a>

2 3	7		Спортивные и подвижные игры.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	<a href="https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры">https://summercamp.ru/Подвижные спортивные игры</a>
2 4	7		Компас и его устройство.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/OribGeu8Aiw">https://youtu.be/OribGeu8Aiw</a> <a href="https://lugasport.info/2014/12/kompas-zhidkostnoj-kompas-dlya-orientirovaniya-ego-vidy-kompas-sportivnyj-i-kompas-turisticheskij-video-obzor/">https://lugasport.info/2014/12/kompas-zhidkostnoj-kompas-dlya-orientirovaniya-ego-vidy-kompas-sportivnyj-i-kompas-turisticheskij-video-obzor/</a>
2 5	7		Спортивные и подвижные игры.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	<a href="https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры">https://summercamp.ru/Подвижные спортивные игры</a>
2 6	8		Топографические и спортивные карты. Масштаб.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/WbOpLzG--cA">https://youtu.be/WbOpLzG--cA</a> <a href="https://youtu.be/ZbXBo1AX9cs">https://youtu.be/ZbXBo1AX9cs</a> <a href="https://youtu.be/zikoF1rDnWM">https://youtu.be/zikoF1rDnWM</a>
2 7	8		Топографические и спортивные карты. Масштаб.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/WbOpLzG--cA">https://youtu.be/WbOpLzG--cA</a> <a href="https://youtu.be/ZbXBo1AX9cs">https://youtu.be/ZbXBo1AX9cs</a>

								<a href="https://youtu.be/zikoF1rDnWM">https://youtu.be/zikoF1rDnWM</a>
2 8	8		Спортивные и подвижные игры.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	<a href="https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры">https://summercamp.ru/Подвижные спортивные игры</a>
2 9	9		Цвета спортивной карты.		1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ">https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ</a>
3 0	9		Спортивные и подвижные игры.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	<a href="https://summercamp.ru/Подвижные_спортивные_игры">https://summercamp.ru/Подвижные спортивные игры</a>
3 1	9		Знаки для обозначения дистанции	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/T8vxN6bTcEg">https://youtu.be/T8vxN6bTcEg</a>
3 2	9		Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
3 3 0	1 0		Условные знаки. Гидрография	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/WDYDH-OvDas">https://youtu.be/WDYDH-OvDas</a>
3 4 0	1 0		Условные знаки. Искусственные сооружения	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ">https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ</a> <a href="https://youtu.be/GcNUfcxz0jk">https://youtu.be/GcNUfcxz0jk</a>

350	10		Спортивные и подвижные игры	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	<a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900901">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900901</a>
361	11		Условные знаки. Растительность	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ">https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ</a> <a href="https://youtu.be/GcNUfcxz0jk">https://youtu.be/GcNUfcxz0jk</a>
371	11		Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n1tdbH3Ub9A&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=n1tdbH3Ub9A&amp;feature=youtu.be</a>
381	11		Условные знаки. Открытые и полуоткрытые пространства	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ">https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ</a> <a href="https://youtu.be/GcNUfcxz0jk">https://youtu.be/GcNUfcxz0jk</a>
391	11		Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n1tdbH3Ub9A&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=n1tdbH3Ub9A&amp;feature=youtu.be</a>
402	12		Условные знаки. Рельеф	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	<a href="https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ">https://youtu.be/pQYk8tyyPxQ</a> <a href="https://youtu.be/GcNUfcxz0jk">https://youtu.be/GcNUfcxz0jk</a>

4 1	1 2		Условные знаки. Рельеф	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	опрос	
4 2	1 2		Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченно й местности	Практическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	
4 3	1 3		Горизонталь	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	опрос	
4 4	1 3		Бег в равномерном темпе по открытой, закрытой местности.	Практическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	
4 5	1 3		Горизонталь	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	опрос	
4 6	1 3		Бег в равномерном темпе по открытой, закрытой местности.	Практическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	
4 7	1 4		Горизонталь	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	опрос	
4 8	1 4		Задачи ОФП	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	бесед а	
4 9	1 4		Бег в равномерном	Практическ	1 час	Окрестно сти села	наблю дение	

			темпе по открытой, закрытой местности.	ая работа		Подбельск		
505	15		Лыжная подготовка.	Ответ на уроке	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://youtu.be/Tlv1gurvKEs">https://youtu.be/Tlv1gurvKEs</a>
515	15		Перенос массы тела на маховую ногу при выполнении первого шага.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
525	15		Наклон туловища в скользящем шаге	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
535	15		Наклон туловища в скользящем шаге2	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
546	16		Держание маховой ноги во время скольжения на одной лыже.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
556	16		Перенос массы тела во время одноопорного скольжения.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
566	16		Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	

57	17		Спуск в стойке устойчивости.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
58	17		Спуск в стойке устойчивости.2	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
59	17		Подъем "лесенкой" наискось с палками.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://youtu.be/WrZld7g6Z3U">https://youtu.be/WrZld7g6Z3U</a>
60	17		Подъем "лесенкой" наискось с палками.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://youtu.be/WrZld7g6Z3U">https://youtu.be/WrZld7g6Z3U</a>
61	18		Смена ног во время спуска.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://youtu.be/GHnlrWe3DSA">https://youtu.be/GHnlrWe3DSA</a>
62	19		Удерживание маховой ноги в скользящем шаге.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
63	19		Попеременный двухшажный ход.1	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://youtu.be/bTogNOBqznY">https://youtu.be/bTogNOBqznY</a>
64	19		Попеременный двухшажный ход.2	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://youtu.be/bTogNOBqznY">https://youtu.be/bTogNOBqznY</a>
65	20		Попеременный двухшажный ход.3	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://youtu.be/RFsrwmjvGhU">https://youtu.be/RFsrwmjvGhU</a>

6 6	2 0		Попеременн ый двухшажный ход.4	Практ ическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	<a href="https://youtu.be/EFn8xI3LDHU">https://youtu.be/EFn8xI3LDHU</a>
6 7	2 0		Попеременн ый двухшажный ход5	Практ ическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	<a href="https://youtu.be/2RiHkvfRkFA">https://youtu.be/2RiHkvfRkFA</a>
6 8	2 0		Попеременн ый двухшажный ход.6	Практ ическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	<a href="https://youtu.be/COxBaZfya8s">https://youtu.be/COxBaZfya8s</a>
6 9	2 1		Попеременн ый двухшажный ход.7	Практ ическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	<a href="https://youtu.be/COxBaZfya8s">https://youtu.be/COxBaZfya8s</a>
7 0	2 1		Попеременн ый двухшажный ход.8	Практ ическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	<a href="https://youtu.be/bTogNOBqznY">https://youtu.be/bTogNOBqznY</a>
7 1	2 1		Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологиче ской подготовок.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	бесед а	
7 2	2 2		Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщ ика.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	бесед а	
7 3	2 2		Бег с высокого и низкого старта на	Практ ическ ая	1 час	СП ДЮСШ	наблю дение	

			скорость на короткие и средние дистанции.	работ а		Спортивн ый комплекс		
7 4	2 2		Бег в равномерном темпе по открытой, закрытой местности.	Практическая работ а	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
7 5	2 2		Бег в гору, с горы, специальные беговые упражнения.	Практическая работ а	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
7 6	2 3		Бег в гору, с горы, специальные беговые упражнения. 2	Практическая работ а	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
7 8	2 3		Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции. 1	Практическая работ а	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	наблюдение	
7 9	2 3		Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции. 2	Практическая работ а	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	наблюдение	
8 0	2 4		Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции. 3	Практическая работ а	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	наблюдение	

8 1	2 4		Бег на месте с высоким подниманием бедра.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
8 2	2 4		Бег на месте с высоким подниманием бедра.2	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
8 3	2 4		Бег с внезапной сменой направления.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
8 4	2 5		Бег с внезапной сменой направления. 2	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
8 5	2 5		Бег с внезапной сменой направления. 3	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
8 6	2 5		Бег с внезапной сменой направления. 4	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
8 7	2 6		Игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
8 8	2 6		Игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.2	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
8 9	2 6		Игры и игровые упражнения,	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ	наблюдение	

			выполняемые в быстром темпе.3	работа		Спортивный комплекс		
9 1	2 6		Игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.4	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
9 2	2 7		Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
9 3	2 7		Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку <sup>2</sup>	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
9 4	2 7		Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку <sup>3</sup>	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
9 5	2 8		Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку <sup>4</sup>	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
9 6	2 8		Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
9 7	2 8		Упражнения на развитие	Практическая	1 час	СП ДЮСШ	наблюдение	

			ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.2	ая работа		Спортивный комплекс		
988	28		Спортивные и подвижные игры.10	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
999	29		Спортивные и подвижные игры.11	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
1000	29		Спортивные и подвижные игры.13	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
1001	29		Спортивные и подвижные игры.14	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
1002	30		Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	

			, упражнения с предметами.				
1 0 3	3 0		Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами. 2	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение
1 0 4	3 0		Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами. 3	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение
1 0 5	3 0		Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание,	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение

			приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением , упражнения с предметами. 4					
1 0 6	3 1		Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением , упражнения с предметами. 5	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
1 0 7	3 1		Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением , упражнения с предметами. 6	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	

108	31		Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	беседа	
109	32		Особенности топографической подготовки ориентировщика.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	беседа	
110	32		Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	опрос	
111	32		Грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование	Ответ на уроке	1 час	Окрестности села Подбельск	опрос	<a href="https://youtu.be/1G-X-RmhhA4">https://youtu.be/1G-X-RmhhA4</a>
112	32		Восприятие и проверка номера КП.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
113	33		Отметка на контрольном пункте и легенды КП	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
114	33		Работа с компасом.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ	наблюдение	

				работ а		Спортивн ый комплекс		
1 1 5	3 3		Ориентирова ние карты по компасу	Практ ическ ая работ а	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	наблю дение	
1 1 6	3 4		Правильное держание карты.	Практ ическ ая работ а	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	наблю дение	
	3 4		Определение расстояния с помощью подсчетов шагов.	Практ ическ ая работ а	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	наблю дение	
1 1 7	3 4		Визуальное определение расстояний.	Практ ическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	
1 1 8	3 4		Определение пройденного расстояния по времени	Практ ическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	
1 1 9	3 5		Чтение условных знаков.	Практ ическ ая работ а	1 час	СП ДЮСШ Спортивн ый комплекс	опрос	
1 2 0	3 5		Чтения рельефа.	Практ ическ ая работ а	1 час			
1 2 1	3 5		Бег с картой по слабопересеч енной местности.	Практ ическ ая работ а	1 час	Окрестно сти села Подбельс к	наблю дение	<a href="https://beginogi.ru.turbopages.org/s/beginogi.ru/beg-s-izmeneniam-napravleniya-">https://beginogi- ru.turbopages.or g/s/beginogi.ru/b eg-s- izmeneniam- napravleniya-</a>

							<a href="https://youtu.be/dvizheniya-tonkosti-i-nyuansyi/">dvizheniya-tonkosti-i-nyuansyi/</a>
1 2 3	3 6		Развитие топографической памяти.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение <a href="https://youtu.be/fxF9P9l-GY">https://youtu.be/fxF9P9l-GY</a>
1 2 4	3 6		Комплексное чтение карты	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение <a href="https://beginogiru.turbopages.org/s/beginogiru/beg-s-izmeneniam-napravleniya-dvizheniya-tonkosti-i-nyuansyi/">https://beginogiru.turbopages.org/s/beginogiru/beg-s-izmeneniam-napravleniya-dvizheniya-tonkosti-i-nyuansyi/</a>
1 2 5	3 6		Способы определения точки стояния: отождествление карты с местностью.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение <a href="https://youtu.be/2ihgRnovZlk">https://youtu.be/2ihgRnovZlk</a>  <a href="https://armees.jimdofree.com/нвп/топографическая-подготовка/ориентирование-на-местности-по-карте/">https://armees.jimdofree.com/нвп/топографическая-подготовка/ориентирование-на-местности-по-карте/</a>
1 2 6	3 6		Способы определения точки стояния: визуальное	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение <a href="https://studopedi.a.su/10_98381_orientirovanie-">https://studopedi.a.su/10_98381_orientirovanie-</a>

			определение по ближайшим ориентирам.					<a href="http://na-mestnosti.html">na-mestnosti.html</a>  <a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900901">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900901</a>
1 2 7	3 7		Способы определения точки стояния: измерение длины пройденного расстояния.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://studopedia.su/10_98381_orientirovanie-na-mestnosti.html">https://studopedia.su/10_98381_orientirovanie-na-mestnosti.html</a>  <a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900901">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900901</a>
1 2 8	3 7		Способы определения расстояний на местности.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	<a href="https://studopedia.su/10_1170_02_izmerenie-rasstoyaniy-na-mestnosti.html">https://studopedia.su/10_1170_02_izmerenie-rasstoyaniy-na-mestnosti.html</a>
1 2 9	3 7		Способы определения расстояний на местности.2	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	

1 3 0	3 8		Движение по азимуту	Практическая работа	1 час		наблюдение	
1 3 1	3 8		Движение по азимуту <sup>2</sup>	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
1 3 2	3 8		Движение по азимуту <sup>3</sup>	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
1 3 4	3 8		Движение по азимуту <sup>4</sup>	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
1 3 5	3 9		Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
1 3 6	3 9		Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. <sup>2</sup>	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
1 3 7	3 9		Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. <sup>3</sup>	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	

1 3 8	3 9	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.4	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
1 3 9	4 0	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.5	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
1 4 0	4 0	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.6	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
1 4 1	4 0	Туристское снаряжение: групповое и личное.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	беседа	
1 4 2	4 0	Туристское снаряжение: групповое и личное.2	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	Практическая работа	
1 4 3	4 1	Виды рюкзаков, основные требования к ним	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс		
1 4 4	4 1	Последовательность бивачных работ.	Ответ на уроке	1 час	Окрестности села Подбельск	Практическая работа	

1 4 5	4 1	Последовательность бивачных работ.2	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	Практическая работа	
1 4 6	4 2	Установка и снятие палатки. Организация ночлега в палатке.	Ответ на уроке	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	беседа	
1 4 7	4 2	Установка и снятие палатки. Организация ночлега в палатке.2	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	Практическая работа	
1 4 8	4 2	Питание в туристском походе. Подбор продуктов для похода выходного дня. Режим питания в походе. Принципы упаковки продуктов.	Ответ на уроке	1 час	Окрестности села Подбельск	Практическая работа	
1 4 9	4 2	Питание в туристском походе. Подбор продуктов для похода выходного дня. Режим питания в походе. Принципы упаковки продуктов.2	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	Практическая работа	

150	43		Спортивные и подвижные игры.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
151	43		Бег в равномерном темпе по открытой, закрытой местности.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
152	43		Бег в гору, с горы, специальные беговые упражнения.	Практическая работа	1 час	Окрестности села Подбельск	наблюдение	
153	44		Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	
154	44		Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.2	Практическая работа	1 час	СП ДЮСШ Спортивный комплекс	наблюдение	

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Требования к материально-технической базе**

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- помещение для теоретических занятий;
- близлежащий картографированный полигон для занятий на местности;
- наглядные пособия;
- картографический материал;
- жидкостные спортивные компаса;
- групповое полевое снаряжение (палатки, инструменты, кухонные принадлежности);
- индивидуальное полевое снаряжение (рюкзак, спальные мешки, коврик);
- индивидуальная спортивная форма;
- индивидуальное зимнее снаряжение (лыжи, включая крепления и палки, планшет);
- оборудование для проведения соревнований, включая учебно-тренировочные (призмы, компостеры, маркировка, оборудование старта и финиша, секундомеры).

### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем высшей квалификационной категории, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающего уровень профессионального мастерства – Волгина Галина Ивановна.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298Н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

### **Информационное обеспечение**

интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

## **2.3. Оценочные материалы**

Для оценки результатов освоения программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Система оценки результативности освоения программы состоит из следующих контрольно-измерительных материалов:

Мониторинг предметных результатов проводится на основе результатов устного опроса и практического тестирования по основным разделам программы (Приложение 2);

Сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) (Приложение 3);

Для оценки развития личностных качеств используются диагностические методики, целью которых является выявление уровня воспитанности, направленности интересов, творческого развития личности, коммуникативных способностей и т.д. (Приложение 4). Применяемые диагностические методики и графические тесты, позволяют определить степень и характер самооценки каждого обучающегося, изучить уровень нравственного развития личности и духовно - нравственную атмосферу в коллективе, сформированность межличностных отношений.

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

#### **Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.**

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
<b>Модуль №1 Теоретическая подготовка</b>		
Текущий контроль по модулю –26 баллов. Групповая работа – 14 баллов.		
Тема 1.История и развитие спортивного ориентирования.		
	1.1. Кто знает, как возникло ориентирование. 1.2. Где впервые прошли первые соревнования по спортивному ориентированию.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры исторических событий -1балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы – 1 балл.
	Спортивное ориентирование применяется не только в спорте,	<u>Текущий контроль:</u>

	<p>но и в различных профессиях и жизненных ситуациях, приведи примеры.</p>	<p>Обучающийся приводит примеры, где кроме спорта может пригодится ориентирование -1балл          Обучающийся дополняет ответ товарищей– 1 балл;  <u>Групповая работа:</u>          Обучающийся анализирует ответы товарищей-1балл</p>
<p>Тема 2. Понятие о гигиене.</p>		
	<p>1.1.Через месяц будут проводиться соревнования. От результатов, показанных на этих соревнованиях тобой, зависит твое участие в области. Выбери из предложенных вариантов режима дня (варианты прилагаются) тот, который наилучшим образом подойдет тебе в период подготовки к соревнованиям.          1.2.Для того, чтобы стать успешным человеком, необходимо уметь организовывать свою жизнедеятельность. В этом процессе важную роль играет режим дня. Какие из перечисленных принципов необходимо учитывать при разработке режима дня: принцип ритмичности, принцип смены видов деятельности, принцип последовательности, принцип постоянства. Объясни свой выбор.          1.3. Перечисли особенности, которые необходимо учитывать при разработке режима дня.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>          Обучающийся выбирает адекватный вариант – 1 балл;          Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл;          выбирает принципы – 1 балл;          Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл;          Обучающийся перечисляет 80% особенностей – 1 балл.  <u>Групповая работа:</u>          Обучающийся, после обсуждения в группе представляет список особенностей, которые необходимо учитывать при разработке режима дня для конкретного участника группы – 1 балл;          Обучающийся, после обсуждения в группе представляет режим дня, разработанный для конкретного участника группы -1 балл.</p>
<p>Тема3 . Первая доврачебная помощь</p>		
	<p>2.1. Прочитай текст, выбери правильный ответ (текст и варианты ответов прилагаются). Обоснуй свой выбор.          2.2. В зимний период года высокая вероятность получить</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>          Обучающийся выбирает вариант ответа -1 балл;          Обучающийся аргументирует выбор - 1 балл;</p>

<p>обморожение конечностей. Представьте ситуацию: во время тренировки на лыжах товарищ получил обморожение пальцев. Окажи медицинскую помощь , объясни ход своих действий. 2.3. Представьте ситуацию: вы совершаете поход, во время которого, ваш товарищ порезал стопу. Используя имеющиеся подручные средства и медицинскую аптечку, окажи первую медицинскую помощь при порезе. 2.4. Представьте ситуацию: ваш друг во время игры натер стопу. Разработайте алгоритм действий по оказанию медицинской помощи вашему товарищу по команде во время игры.</p>	<p>Обучающийся описывает последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Обучающийся выполняет последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Обучающийся объясняет ход своих действий– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует действия другого участника группы по оказанию первой медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл;</p>
<p><b>Тема4. Основы безопасности.</b></p>	
<p>1. Для того чтобы занятие было безопасным, необходимо знать требования по технике безопасности. 2. Выберите из предложенного списка те требования по ТБ, которые актуальны для занятий спортом.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет количества требований по ТБ – 1 балл; Обучающийся выбирает из предложенного списка актуальные требования по ТБ, проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл: <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл.</p>
<p>3.Прочитайте текст (текст с описанием чрезвычайной</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p>

	<p>ситуации прилагается), охарактеризуйте ситуацию, описанную в нём. Запишите основные правила поведения в описанной ситуации.</p> <p>4. Представьте ситуацию: в соседнем с вами помещении произошло короткое замыкание и возгорание спортивных снарядов. Разработайте и запишите алгоритм ваших действий в данной ЧС.</p>	<p>Обучающийся характеризует ситуацию – 1 балл;</p> <p>Обучающийся приводит список, содержащий 80% правил поведения в описанной ситуации – 1 балл;</p> <p>Обучающийся разрабатывает алгоритм действий в заданной чрезвычайной ситуации – 1 балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся моделирует ЧС – 1 балл;</p> <p>Обучающийся организует действия группы в ЧС – 1 балл.</p>
	<p>5. Чтобы выйти из леса, при потере ориентира, нужно знать аварийный азимут. Расскажите, как его узнать?</p> <p>6. Представь, что ты потерялся и не знаешь, где находишься. Расскажи последовательность твоих действий, алгоритм определения аварийного азимута</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся характеризует ситуацию – 1 балл;</p> <p>Обучающийся приводит не менее 2 источников информации аварийного азимута – 1 балл;</p> <p>Обучающийся разрабатывает алгоритм действий в заданной чрезвычайной ситуации – 1 балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся моделирует ЧС – 1 балл;</p> <p>Обучающийся организует действия группы в ЧС – 1 балл.</p>
<p>Тема 5. Самоконтроль.</p>		
	<p>Чтобы не нанести вред своему организму необходимо контролировать свое самочувствие. Одним из основных показателей самочувствие является ЧСС.</p> <p>1.1. Как можно измерить ЧСС</p> <p>1.2. Измерь свою ЧСС.</p> <p>1.3. Зная свое ЧСС, можно узнать, как влияют разные нагрузки на твой организм, и составить график нагрузок. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся перечисляет способы измерения ЧСС – 1 балла;</p> <p>Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балла;</p> <p>Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл.</p> <p>Обучающийся анализирует ЧСС в течении тренировки -1 балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся помогает одноклассникам измерить ЧСС – 1 балл;</p> <p>Обучающийся анализирует выводы других участников группы – 1 балл.</p>
<p>№</p>	<p>Примеры заданий</p>	<p>Критерии оценивания</p>

<b>Модуль № 2 Спортивное ориентирование</b>	
Текущий контроль по модулю 9 – баллов. Групповая работа 4– баллов.	
Тема 1. Тема 1. Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	
1.	<p>Чтобы правильно читать спортивную карту нужно знать, что обозначают цвет и знаки на карте. Я буду вам диктовать условные знаки, а вы зарисуете их в тетрадь.</p> <p>Я вам раздам карты, а вы должны перерисовать условные знаки по группам</p> <p>а) гидрография б) растительность, в) рельеф, г) скалы и камни, д) искусственные сооружения.</p> <p>1.3. Укажите название условных знаков, которые попадутся по маршруту с севера на юг вдоль линии магнитного меридиана, проходящего посередине.</p> <p>1.4. Реши тесты №1, 2 3</p>
	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся зарисовывает 8 знаков из 10 предложенных -1балл; Обучающийся перерисовывает не менее чем по 2 знака в каждой группе– 1 балл; Обучающийся указывает не менее 10 знаков - 1 балл; Обучающийся, при решении теста, делает не более 2 ошибок - 1 балл; Обучающийся проводит анализ работы– 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл</p>
Тема 2. Рельеф, масштаб 4\2	
	<p>Во время тренировок и соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять расстояния, как на карте, так и на местности. Это необходимо для контроля пройденного расстояния.</p> <p>2.1 Определи на рисунке, какому расстоянию на местности соответствует предоставленные отрезки с учетом масштабов</p> <p>2.2. Отложи по линейке на каждой из линий с учетом масштаба отрезок длиной 100,175, 380, 650 метров</p> <p>2.3. Для ориентировщиков умение читать горизонтали позволяет не только быстро и правильно определить характер</p>
	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся, определяя расстояния, делает ошибку не более 10% -1балл; Обучающийся, откладывая отрезок, ошибается не более 10%– 1 балл; Обучающийся при выборе вариантов делает не более 1 ошибки - 1 балл; Обучающийся проводит анализ работы– 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ высказыванию товарищей -1балл</p>

	<p>рельефа, выбрать удобный маршрут движения. Подбери к описанию графическое изображение рельефа: 1) холм с двумя вершинами, причем восточная выше западной; 2) холм с двумя одинаковыми вершинами; 3) холм с пологим спуском на юг; 4) холм с крутым западным склоном</p>	
<b>Модуль № 3 Физическая подготовка.</b>		
Текущий контроль по модулю –24баллов. Групповая работа – 19 баллов.		
Тема 1.Тема 1. Общеразвивающие упражнения.		
1.	<p>1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств. По какому принципу составляется комплекс ОРУ?</p> <p>1.2. Почему именно так?</p> <p>1.3. Перед выполнением следующего задания, нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног.</p>	<p>Текущий контроль: Обучающийся формулирует принципы – 1 балла; Учащийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся составляет комплексы ОРУ – 1 балла; Обучающийся составляет комплекс разминки – 1 балла; Обучающийся составляет комплекс заминки – 1 балла; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ – 1 балл; Обучающийся приводит альтернативный комплекс разминки – 1 балл; Обучающийся приводит альтернативный комплекс заминки– 1 балл;</p>

	<p>1.4. Перед началом соревнований необходимо подготовить мышцы к работе на дистанции. Расскажи, какие упражнения применяются для разминки?</p> <p>1.5. После финиша необходимо подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Составь план заминки.</p>	
<p>Тема 2. Физические качества.</p>		
	<p>Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.</p> <p>1.1. Какие физические качества тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи про каждое из них.</p> <p>1.3 Через 2 месяца предстоят серьезные соревнования, а у тебя западают скоростные качества. Расскажи, как можно их повысить?</p> <p>.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>  Обучающийся формулирует принципы – 1 балла;  Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;  Обучающийся составляет план работы по повышению физ. качеств – 1 балла;  <u>Групповая работа:</u>  Обучающийся дополняет формулировки принципов, высказанные другими участниками группы – 1 балл.  Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл  Обучающийся приводит альтернативный план работы – 1 балл;</p>
<p>Тема3. Дозировка физических упражнений</p>		
	<p>1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь?</p> <p>1.2. Составь такой комплекс ОРУ, чтобы хорошо размять все группы мышц, но при этом должны остаться силы для</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>  Обучающийся приводит принципы дозирования физ. нагрузки – 1 балла;  Обучающийся аргументирует свой ответ -1 балл;  Обучающийся составляет правильный комплекс ОРУ – 1 балл</p> <p><u>Групповая работа:</u></p>

	<p>основного упражнения – прыжки в длину с места.</p>	<p>Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл.          Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл          Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ – 1 балл;</p>
<p>Тема 4. Особенности бега ориентировщика</p>		
	<p>1. В связи с тем, что соревнования ориентировщиков преимущественно проходят в лесу, их техника бега отличается от классической.          Перечисли эти отличия.          2.Объясни, для чего это необходимо.          3. Представьте, что ориентировщик преодолевает дистанцию классической техникой бега. Что может произойти?</p>	<p>Текущий контроль:          Обучающийся приводит не менее 2 отличий – 1балла;          Обучающийся проводит анализ необходимости применения техники бега ориентировщика – 1 балл;          Обучающийся приводит варианты ситуаций, если ориентировщик будет бежать «классикой» - 1 балл  <u>Групповая работа:</u>          Обучающийся дополняет ответ товарища – 1 балл.          Обучающийся анализирует ответ товарища – 1 балл.</p>
<p>Тема 5. Лыжная подготовка</p>		
	<p>1.1 Катание на лыжах ,при не соблюдение техники безопасности, может оказаться травмоопасным. Перечисли пункты техники безопасности.          1.2. Чтобы при катание на лыжа ты чувствовал себя комфортно, нужно правильно одеваться.          Расскажи принципы экипировки.          1.3 Лыжи, как и ботинки, бывают правые и левые          Расскажи, как правильно подобрать и обуть лыжи, подобрать палки.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>          Обучающийся перечисляет количества требований по ТБ – 1 балл;          Проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;          Обучающийся формулирует принципы экипировки – 1балл:          Обучающийся перечисляет правила подбора лыж, ботинок, палок – 1балл:  <u>Групповая работа:</u>          Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.          Обучающийся дополняет ответы других – 1 балл.</p>

	Покажи основные элементы техники двушажного лыжного бега	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры , - 1балл Обучающийся дополняет ответ товарищей– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует ответы товарищей-1балл
	При спуске с горы, чтобы не потерять равновесие и не упасть, нужно соблюдать технику спуска. Перечисли ее основные пункты.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет основные пункты техники спуска - 1балл; Обучающийся анализирует необходимость выполнения основных пунктов техники спуска -1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся уточняет ответы товарищей - 1 балл
	После спуска с горы, на нее нужно подняться, для этого применяются способы «лесенка», «ёлочка». Расскажи ребятам, как правильно выполнить эти способы, чтобы не упасть	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет основные пункты техники подъема - 1балл; Обучающийся анализирует необходимость выполнения основных пунктов техники подъема -1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся уточняет ответы товарищей - 1 балл Обучающийся показывает товарищам как нужно подниматься в гору - 1 балл
<b>Модуль № 4 Техничко-тактическая подготовка</b>		
Текущий контроль по модулю –25баллов. Групповая работа –10 баллов.		
Тема 1. Понятие о тактике и взаимосвязи техники и тактики.		
	В спортивном ориентировании, как и в других дисциплинах, конечные результаты участников соревнований зависят не только от их физической подготовки, но и от своевременного грамотного применения технических	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, что такое тактика – 1балл; Обучающийся объясняет, что такое техника – 1балл; Обучающийся объясняет, как взаимосвязаны тактика и тактика – 1балл;

	<p>приемов и операций, быстрой оценки характера местности, рациональных путей движения при оптимальной скорости бега</p>	<p>Обучающийся анализирует связь техники, тактики и физической подготовки – 1 балл;  <u>Групповая работа:</u>  Обучающийся дополняет ответ товарища – 1 балл.</p>
<p>Тема 2. Работа с картой и компасом, движение по азимуту</p>		
	<p>1.1 Для того, чтобы правильно выбрать направление движения необходимо сориентировать карту по компасу. Расскажи алгоритм ориентирования карты по компасу.  1.2. Для более точного ориентирования используют азимут. Объясни, как его найти.  1.3. Для того чтобы сократить длину пути от одного КП до другого, спортсмены двигаются по азимуту. Расскажи алгоритм ориентирования карты и компаса по азимуту.  1.4. Чтобы не терять время на постоянное сопоставление своего пути движения с картой существует алгоритм движения по азимуту. Расскажи последовательность алгоритма  1.5. У каждого учащегося карты с дистанцией и компаса.  Выполняя физические упражнения, по команде, все берут азимут на следующий КП, показывая тренеру направление движения.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>  Обучающийся дает определение «азимут» – 1 балл;  Обучающийся ориентирует карту по компасу – 1 балл;  Обучающийся рассказывает алгоритм ориентирования карты и компаса по азимуту. – 1 балл;  Обучающийся объясняет алгоритм движения по азимуту. – 1 балл;  Обучающийся правильно показывая направление движения. – 1 балл.   <u>Групповая работа:</u>  Обучающийся дополняет ответ товарищей . – 1 балл.  Обучающийся анализирует ошибки при выполнении задания. – 1 балл.</p>
<p>Тема 3. Измерение расстояний</p>		
	<p>Чтобы не убежать дальше, чем необходимо, во время тренировок и соревнований необходимо контролировать расстояние, как на карте, так и на местности. Как можно измерить расстояние на карте? Выбери на глаз на рисунке наиболее короткий маршрут по</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>  Обучающийся предлагает варианты измерения расстояния – 1 балл;  Обучающийся правильно выбирает маршрут – 1 балл;  Обучающийся объясняет, почему выбрал именно этот маршрут – 1 балл;</p>

	<p>дорогам, тропам, просекам между КП 1- 2.          Определи на глаз расстояние между всеми КП.          Как можно определить расстояние на местности?</p>	<p>Обучающийся дополняет ответ товарища – 1 балл;          Обучающийся рассказывает, как можно определить расстояние на местности – 1 балл;          Обучающийся определяет расстояние на местности – 1 балл.  <u>Групповая работа:</u>          Обучающийся, после обсуждения в группе, альтернативный способ измерения расстояний – 1 балл;          Обучающийся, после обсуждения в группе, предложил вариант дистанции – 1 балл;</p>
<p>Тема 4. Точка стояния</p>		
	<p>1.1. Для того, чтобы контролировать правильность движения по дистанции, намечаются тормозные знаки. Укажи на карте, какие ориентиры являются тормозными на путях движения спортсмена.          1.2. Двигаясь по дистанции нужно контролировать границы полигона, чтобы не зайти за пределы карты и не потеряться. Укажи на карте, какие ориентиры в зависимости от путей движения спортсменов в районах расположения всех КП являются ограничивающими.          1.3. Самостоятельно спланируй на карте несколько точек для размещения КП.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>          Обучающийся предлагает варианты тормозных ориентиры – 1балл;          Обучающийся указывает ограничивающие ориентиры – 1 балл;          Обучающийся объясняет свой выбор – 1 балл;          Обучающийся планирует дистанцию – 1 балл;          Обучающийся дополняет ответ товарищей - 1балл;  <u>Групповая работа:</u>          Обучающийся, после обсуждения в группе, предлагает новые тормозные ориентиры – 1 балл;          Обучающийся, после обсуждения в группе, предложил вариант дистанции – 1 балл;</p>
<p>Тема 5. Выбор вариантов движения между КП</p>		
	<p>1.1. При движении по азимуту, спортсмен бежит по прямой, но такой способ не всегда бывает самым быстрым. Какие варианты движения между КП вы выберете в зависимости от характера местности? Укажите</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>          Обучающийся выбирает оптимальные варианты движения – 1балл;          Обучающийся указывает опорные ориентиры – 1балл;</p>

	<p>для каждого варианта опорные ориентиры.</p> <p>1.2 На карте выбери между КП цепочку опорных ориентиров. Как изменятся опорные ориентиры, если пройти от КП до КП в обратном направлении?</p> <p>1.3. Между двумя КП, удаленными на расстояние не менее 1 км., наметьте несколько вариантов путей движения. Выбери наиболее рациональный. Объясни почему?</p>	<p>Обучающийся намечает несколько путей движения– 1балл;</p> <p>Обучающийся объясняет, почему изменяются опорные ориентиры, если изменить направление движения – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет преимущества каждого варианта – 1 балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся дополняет ответ товарищей . – 1 балл.</p> <p>Обучающийся анализирует ошибки при выполнении задания. – 1 балл.</p>
<b>Модуль №5 Туристическая подготовка</b>		
Текущий контроль по модулю–24баллов. Групповая работа– 12 баллов.		
Тема 1.Организации бивуака и лагеря.		
1.	<p>1.1. Проживание на многодневных соревнованиях обычно бывает в палаточных лагерях, а для этого необходимо знать, как разбить лагерь По каким критериям выбирают место для постановки полевого лагеря?</p> <p>1.2. Из предложенных картинок выбери 1 с подходящим местом для лагеря.</p> <p>1.3.Для комфортного проживания в палатке, ее нужно правильно поставить.Расскажи алгоритм установка палатки.</p> <p>1.4. Последовательность подготовки места для палатки</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся перечисляет критерии выбора места для лагеря-1балл;</p> <p>Обучающийся выбирает картинку с наиболее подходящим местом – 1 балл;</p> <p>Обучающийся рассказывает алгоритм установки палатки – 1 балл;</p> <p>Обучающийся рассказывает последовательность выбор и подготовку места для палатки – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет свой ответ – 1балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся дополняет ответы товарищей – 1 балл;</p> <p>Обучающийся в группе устанавливает палатку – 1 балл;</p>
Тема 2. Основные требования по гигиене в условиях полевого лагеря и меры безопасности		
	<p>1.1. Для того, чтобы в лагере не завелись насекомые, участники не заболели кишечными расстройствами, необходимо соблюдать гигиенические правила.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся приводит примеры утилизации отходов -1балл;</p> <p>Обучающийся рассказывает алгоритм устройства туалета - 1балл;</p>

	<p>Как утилизируются отходы питания.</p> <p>1.2. Где и как устраивается туалет</p> <p>1.3. Как и спомощью чего можно соблюдать гигиенические процедуры</p> <p>1.4. Как организуется безопасное хранение продуктов.</p>	<p>Обучающийся объясняет, как можно соблюсти гигиенические процедуры -1балл;</p> <p>Обучающийся предлагает варианты безопасного хранения продуктов -1балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся дополняет ответы – 1 балл;</p> <p>Обучающийся предлагает свои варианты решения гигиенических задач - 1</p>
<p>Тема 3. Основное групповое и личное снаряжение</p>		
	<p>1.1 Условия и характер путешествий предъявляют к снаряжению целый ряд требований.</p> <p>Из предложенного списка выбери предметы личного снаряжения.</p> <p>1.2. Перечисли групповое снаряжение</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выбирает предметы личного снаряжения -1балл;</p> <p>Обучающийся объясняет необходимость того или иного предмета – 1 балл</p> <p>Обучающийся перечисляет предметы группового снаряжения - 1балл;</p> <p>Обучающийся объясняет необходимость того или иного предмета – 1 балл</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся дополняет ответы - 1 балл</p> <p>Обучающийся предлагает альтернативную замену того или иного предмета снаряжения – 1</p> <p>Обучающийся предлагает адекватное решение по взаимозаменяемости предметов снаряжения - 1</p>
<p>Тема 4. Виды костров и их назначение.</p>		
	<p>1.1 Пища в походах готовится на костре.</p> <p>1.2. Разные виды костров используются для разных целей. Выбери виды костров наиболее</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся перечисляет виды костров -1балл;</p> <p>Обучающийся объясняет, для чего применяется каждый вид костра – 1 балл;</p>

<p>подходящие для приготовления пищи.</p> <p>1.3 Огонь очень быстро может распространиться по сухой траве и создать пожар, поэтому необходимо соблюдать ряд правил. Расскажи, как выбрать и обустроить место для костра.</p> <p>1.4. Для удобства приготовления пищи на костре используются разные приспособления. Перечислите, что входит в костровое хозяйство.</p>	<p>Обучающийся рассказывает принцип выбора места для костра – 1 балл;</p> <p>Обучающийся перечисляет предметы кострового хозяйства и их применение -1балл;</p> <p>Обучающийся разводит костер не более от 3 спичек -1балл</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся дополняет ответы - 1 балл.</p> <p>Обучающийся предлагает другие виды кострового хозяйства – 1</p>
<p><b>Тема 5. Организация питания в полевых условиях.</b></p>	
<p>1.1.Твои младшие друзья собрались в поход и попросили объяснить, как приготовить пищу на костре.</p> <p>1.2. Какое соотношение круп и воды необходимо для приготовления каши.</p> <p>1.3. Расскажи алгоритм приготовления супа.</p> <p>1.4. Из предложенного списка выбери продукты, которые можно брать с собой в многодневные походы.</p> <p>1.5. В поход мы не можем взять весы. Как измерить объем крупы необходимый на одного члена команды.</p> <p>1.6.Чтобы продуктов хватило на время похода и в тоже время не нести лишнее нужно рассчитать необходимое количество продуктов.</p> <p>Принцип составления меню.</p> <p>Расчет продуктов.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся приводит алгоритм приготовления пищи на костре - 1балл;</p> <p>Обучающийся составляет таблицу соотношения крупы и воды -1балл;</p> <p>Обучающийся рассказывает алгоритм приготовления супа - 1балл;</p> <p>Обучающийся выбирает продукты, из предложенного списка-1балл;</p> <p>Обучающийся предлагает варианты меры-1балл;</p> <p>Обучающийся составляет меню - 1балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся в группе проводят расчет продуктов на 3 дня – 1 балл;</p> <p>Обучающийся анализирует выбор продуктов, из предложенного списка, сделанный одноклассниками-1балл;</p> <p>Обучающийся поправляет друзей при составление алгоритма приготовления пищи – 1 балл</p>

### **Нормативы ВФСК ГТО**

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. - <https://www.gto.ru/norms>

## **2.4. Методическое обеспечение**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс в объединении осуществляется очно. Занятия организуются на базе ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск.

Группы формируются из обучающихся 1 – 11 классов на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления от родителей, при наличии справки о состоянии здоровья и регистрационной заявки на портале «Навигатор дополнительного образования детей Самарской области». Состав группы разновозрастной, постоянный. При приёме в группы для обучающихся на каждом занятии и перед участием в соревнованиях в обязательном порядке проводятся инструктажи по технике безопасности.

В условиях карантина с учетом особенностей психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся организуется дистанционное обучение с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Zoom или при помощи электронных образовательных ресурсов.

#### **Основные формы организации учебного занятия:**

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- 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;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

промежуточное тестирование и контроль.

#### **Педагогические технологии**

**Личностно-ориентированное обучение.** Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

**Технология группового обучения.** Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и

практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

**Здоровьесберегающие технологии** применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

**Игровые технологии.** Использование игр на занятиях спортивным ориентированием, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

**Технология развивающего обучения** – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

**Технология коммуникативного обучения** - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

**Технологии дифференциации и индивидуализации обучения** – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

**Технология разноуровневого обучения** предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

**Технология дистанционного обучения** используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

**Теоретическая подготовка** – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

#### **Участие в соревнованиях**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст

участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### **Дидактические материалы**

*Наглядные пособия:* видеоматериалы занятий, соревнований, показательных выступлений, фотографии.

*Информационно-методические материалы:* правила поведения на соревнованиях, правила поведения на тренировках, памятки для родителей, кодекс спортсмена, словари терминов и т. д.

*Раздаточный материал:* тесты, картографический материал

### **2.5. Список литературы**

Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 351 с.

Крившенко Л.П., Вайндорф-Сысоева М.Е. и др. Педагогика: Учебник / Под ред. Л.П. Крившенко. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2016.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004, -863с.

Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. М.; СпортАкадемияПресс, 2001.- 480с.

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.

Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.

Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие» Волгоград: ВГИФК, 1983.

Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.

Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995

Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.

Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие. - Смоленск, 1998.

Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. |Шк М.: Физкультура и спорт, 1987.

Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.

Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт, 1981.

Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1981