

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУХОРШИБИРСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«02» сентября 2026г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ориентирование на местности»

Направленность: *туристско-краеведческая*

Возраст учащихся: 9 - 17 лет
Срок реализации: 5 лет
Уровень программы: базовый

Автор - составитель:
Юрьева Евгения Викторовна,
педагог дополнительного
образования

с. Мухоршибирь, 2026

ПАСПОРТ дополнительной общеобразовательной программы

№	наименование	описание
1	Образовательное учреждение	МБОУ ДО «ЦДО»
2	Название программы	«Ориентирование на местности»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	На какой возраст детей рассчитана программа	9-17лет
5	Срок реализации	5лет
6	Автор разработчик, ФИО, должность	Юрьева Евгения Викторовна, педагог дополнительного образования
7	Цель	формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием
8	Задачи	1.Развивающие -развитие необходимых физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции); -повышение уровня интеллектуальных возможностей. 2. Обучающие: -обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; -обучить правильному выполнению упражнений; -совершенствование технико-тактической подготовленности. 3. Воспитательные: -привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием; -воспитание нравственных и волевых качеств; -привлечение учащихся к спорту.
9	Перечень разделов и тем	Спортивное ориентирование Туризм и краеведение Физическая подготовка Медицина Инструкторская и судейская практика Соревнования по спортивному ориентированию
10	Формы занятий	Сочетание групповой и индивидуальной формы,
11	Объем программы	Программа рассчитана на 792 часов, 1год – 144 часа в год, 2 год - 180 часов в год, 3год 144 часа в год, 4год -180 часов в год, 5 год - 144 часа в год.
12	Режим занятий	1, 3, 5 года -по 4 часов в неделю– 1 раз в неделю 2 часа, 1раз в неделю 3часа 2, 4года – по 5часов в неделю - 1 раз в неделю 1 часа, 1раз в неделю 3часа
13	Планируемые результаты	По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать основы безопасности при проведении занятий, в учебном классе, спортивном зале, на местности, уметь искать условно заблудившихся в лесу, уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы, владеть приемами техники бега с учетом характера местности, выполнять различные технические приемы, комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью, выполнять действия для развития чувства расстояния, направления; знать характеристику

		действий ориентировщика на различных участках трассы, зависимость качества ориентирования от техники бега, выполнять тактические действия в отношении соперников, выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности. Должны уметь анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать пути улучшения результатов, выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности; В результате выполнения программы у спортсменов должны быть сформированы следующие компетенции: • Способность работать самостоятельно без постоянного руководства • Способность брать на себя ответственность по собственной инициативе • Способность проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать. • Готовность замечать проблемы и искать пути их решения • Умение анализировать новые ситуации и применять уже имеющиеся знания для такого анализа; • Способность уживаться с другими • Способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе т.е. учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими (освоение новой техники движений, нового инвентаря и спортивной формы, пытаться перенимать что-либо новое у спортсменов более высокого класса и т.д.); • Умение принимать решение на основе здравых суждений – т.е. не располагая всем необходимым материалом и не имея возможности обработать информацию математически («просчитывать» слабые места соперников и уметь воспользоваться этой слабостью для выигрыша).
14	Мероприятия, выявляющие результативность обучающихся	Соревнования, конкурсы, походы.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Ориентирование на местности» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми основами:**

- 1) Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 2 (9), 10 (6), 12, 55, 75);
- 2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.;
- 4) Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- 6) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- 7) Устав учреждения МБОУ ДО «Центр дополнительного образования».
- 8) Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Центр дополнительного образования».

Реализация программы «Ориентирование на местности» предполагает организацию деятельности в соответствии с Правилами соревнований по спортивному ориентированию, Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, другими нормативными документами.

Актуальность программы:

Программа «Ориентирование на местности» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и, согласно Концепции развития дополнительного образования, способствует:

- 1) создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения
- 2) удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также занятиям физической культурой.
- 3) Формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в современных реалиях.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты, расположенные на местности, а результаты подводятся по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков.

Спортивное ориентирование является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования у школьников. Этот вид спорта направлен на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать окружающий мир. В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании подрастающего поколения в духе преданности своему народу, стране, готовности защищать свое Отечество с оружием в руках. Занятия и практические умения, приобретенные учащимися на занятиях, носят прикладной характер и могут использоваться ими достаточно широко и в повседневной жизни.

Таким образом актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности. Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их

заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в направлениях: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, интеллектуальная и физическая подготовка. Сочетание этих направлений в программе «Ориентирование на местности» выявляет новые возможности в решении поставленных педагогических задач.

Вид программы: Программа разработана на основе образовательной программы для учреждений дополнительного образования. Авторы: О.Л. Глаголева, А. Д. Иванов. Рецензент: Ю. С. Константинов. Эта программа с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности.

Направленность программы: Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность. Программа направлена на

1. развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков;
2. удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии;
3. развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности. Программа включает занятия по летнему ориентированию, ориентированию на лыжах, организацию и проведение летних походов.

Адресат программы: Данная программа рассчитана на работу с детьми 9-17 лет.

Младший школьный возраст (9-10 лет). В этом возрасте ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. Дети данного возраста имеют следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

В этот период замедляется рост, но увеличивается вес, идет интенсивное развитие мышечной системы, совершенствуется нервная система, развиваются функции головного мозга. Задачи начальной подготовки учащегося— поднять физическую подготовку и мышление на качественно новый этап, развить интеллект до уровня понимания причинно-следственных связей.

В этот период представляется больше возможностей для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. Податливость и известная внушаемость, доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется тренер, создают благоприятные предпосылки для формирования высоко моральной личности.

Средний школьный возраст (11-14 лет).

Средний школьный возраст - переход от детства к юности, период "полуребенка-полувзрослого".

У школьника подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Вместе с тем меняется и реальное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его физические силы, его знания и умения ставят его в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми, а кое в чем он даже чувствует свое преимущество. Иногда он признанный "чинильщик" механизмов, иногда он оказывается главным домашним "комментатором" общественных событий.

В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. А вот развитие внутренних органов происходит неравномерно, что приводит к различным нарушениям: учащение сердцебиения, учащенное дыхание. Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности.

Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни. Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Старшие школьники: 15-18 лет. Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Главным становится поиск смысла жизни. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, они стремятся познать окружающий мир,

выявить основные его закономерности. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

В этом периоде отмечаются быстрый рост конечностей, завершение формирования внутренних органов, становление личностных качеств и черт характера.

Подростковый возраст, он же «переходный», у каждого подростка протекает по-своему. Из-за перестройки различных систем организма они становятся уязвимыми и восприимчивыми к взаимодействию различных факторов внешней среды.

Нервно-психическое напряжение, чаще связанное с загруженностью по учебе, стрессы, чрезмерное использование интернета в повседневной жизни, компьютерные игры ведут к переутомлению, обострению хронических заболеваний, частым головным болям, слабости, бессоннице. У подростка пропадают интерес к двигательной активности, общению со сверстниками в свободное от учебы время, желание совершать прогулки на свежем воздухе.

Сроки и этапы реализации программы, ориентация на конечный результат.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы – 5 лет

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 144 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 180 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 3 год обучения, 144 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 4 год обучения, 180 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 5 год обучения, 144 педагогических часов;

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные сборы, лагеря, проводятся туристские походы с круглосуточным пребыванием занимающихся.

Уровни сложности программы Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и разбит на два уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями учащихся и этапами реализации программы.

1. «Стартовый уровень» - (1-й год обучения) На начальном этапе подготовки (1-й год обучения) прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом,

играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом

2. «Базовый уровень» - этап углубленной подготовки (2-5 год обучения). На начальном этапе подготовки (1-й год обучения) прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. На этапе углубленной подготовки (2-й - 5-ый год обучения) обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике спортивного ориентирования. Приобретают первичные знания о тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в районных и республиканских соревнованиях по спортивному ориентированию. На этом этапе увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки

Форма обучения: очная,

Особенности организации образовательной деятельности: С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 3-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Режим занятий:

Режим организации занятий.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1.	первый	144	36	1 раз в неделю 1 часа 1 раз в неделю 3 часа	72
2.	второй	180	36	1 раз в неделю 2 часа 1 раз в неделю 3 часа	72
3.	третий	144	36	1 раз в неделю 1 часа 1 раз в неделю 3 часа	72
4.	четвертый	180	36	1 раз в неделю 2 часа 1 раз в неделю 3 часа	72
5.	пятый	144	36	1 раз в неделю 1 часа 1 раз в неделю 3 часа	72

--	--	--	--	--	--

Почасовая разбивка учебного курса*

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения				
		1	2	3	4	5
1.	Спортивное ориентирование	56часов	70 часов	46 часов	60 часов	40 часов
2.	Туризм и краеведение	20 часов	20 часов	18 часа	18часов	16часов
3.	Физическая подготовка	56 часов	76 часа	64 часа	80 часов	68часа
4.	Медицина	-	-	-	5 часов	4 часа
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2 часов	3 часов	2 часов
6.	Соревнования по спортивному ориентированию	12 часов	14 часов	14 часов	14 часов	14 часов
	Итого	144часа	180часов	144часа	180часов	144часа

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Сформировать основные навыки ориентирования на местности

2.Развивающие

- Развитие необходимых физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- повышение уровня интеллектуальных возможностей.

3. Воспитательные:

- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;

-воспитание нравственных и волевых качеств;

-привлечение учащихся к спорту.

4. Валеологические:

-выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

- укрепление здоровья;

-создание для учащихся комфортных условий;

-соблюдение санитарных норм;

Ожидаемые результаты:

Учащиеся 1 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; - сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности; - знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 2 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; - сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием; - расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 3-2 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 3 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 1 юношеский – 3 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённый

Учащиеся 4 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы,

выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности ; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 3– 2 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённый для детей этого возраста

Учащиеся 5 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы,

выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности ; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 1 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённый для детей этого возраста.

Первый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 144 часа, по 4 часа в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 36 часов, на практические -108 часов.

1.3 Содержание программы
«Ориентирование на местности»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план
1-ый год обучения

№ п.п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Спортивное ориентирование	56	23	33	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	1	1		Выполнение зачетных упражнений
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
1.3.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2		Выполнение зачетных упражнений
1.4.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	14	4	10	Выполнение зачетных упражнений
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	3	2	1	Выполнение зачетных упражнений
1.7.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
1.8.	Техническая и тактическая подготовка	32	12	20	Выполнение зачетных упражнений
2.	Туризм и краеведение	20	10	10	Выполнение зачетных упражнений
2.1.	Туризм и его виды				Выполнение

		1	1		зачетных упражнений
2.2.	Краеведческие возможности Бурятии	1	1		Выполнение зачетных упражнений
2.3.	Личное и групповое туристическое снаряжение	3	2	1	Выполнение зачетных упражнений
2.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	Выполнение зачетных упражнений
2.5.	Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.6.	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	1	1		Выполнение зачетных упражнений
2.7.	Основы туристской техники	6	2	4	Выполнение зачетных упражнений
3.	Физическая подготовка	56	4	52	
3.1.	Общая физическая подготовка	32	2	30	Выполнение зачетных упражнений
3.2.	Специальная физическая подготовка	21	2	19	Выполнение зачетных упражнений
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	3	-	3	Выполнение зачетных упражнений
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	12		12	
	Итого часов:	144	36	108	

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения:

Предметные результаты изучения программы

1. По окончанию учебного года учащиеся получают представление о предмете занятий, цель которых – участие в соревнованиях.

2. Все обучающиеся имеют опыт участия в 4-5х в соревнованиях районного уровня, умеют передвигаться по дорогам и тропам в составе группы.

3. Учащиеся владеют знаниями и умениями в объеме начальной лыжной подготовки, участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию в своей возрастной группе.

Личностные результаты изучения программы

1. Адаптированы в природной среде, самостоятельно действуют и принимают решения.

2. Введены в привычку стиль природосберегающего поведения

3. Заложена основа для формирования коллектива со здоровым психологическим микроклиматом.

Метапредметные результаты изучения программы

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.

2. Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.

Второй год обучения

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 180 часа, по 4 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 27 часов, на практические - 153 часов. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием карты и компаса, развитие морально-волевых качеств. В течение второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 2 юношеского разряда

«Ориентирование на местности»

Базовый уровень (2 год обучения)

Учебный план

№ п.п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	

1.	Спортивное ориентирование	70	15	55	
1.1.	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	1	1		Выполнение зачетных упражнений
1.2.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	3	2	1	Выполнение зачетных упражнений
1.3.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2		Выполнение зачетных упражнений
1.4.	Планирование спортивной тренировки	2	2		Выполнение зачетных упражнений
1.5.	Техника и тактика спортивного ориентирования	60	6	54	Выполнение зачетных упражнений
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2		Выполнение зачетных упражнений
2	Туризм и краеведение	20	8	12	
2.1.	Туристские путешествия. Краеведческие возможности родного края.	4	2	2	Выполнение зачетных упражнений
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Выполнение Зачетных упражнений
2.3.	Организация туристского быта привалы и ночлеги	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.4.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	1	1		Выполнение зачетных упражнений
2.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе, поездках	1	1		Выполнение зачетных упражнений
2.6.	Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.7.	Основы туристской техники	8	1	7	Выполнение зачетных упражнений
3.	Физическая подготовка	76	4	72	
3.1	Общая физическая подготовка	46	2	44	Выполнение зачетных упражнений
3.2.	Специальная физическая подготовка	27	2	25	Выполнение зачетных упражнений
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	3		3	Выполнение зачетных упражнений
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	14		14	Выполнение зачетных упражнений
	Итого часов:	180	27	153	

Многодневные походы, лагеря, сборы и т. п. – вне сетки часов

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь- август) 2 смены по 15-20 дней

**Ожидаемые результаты
к концу второго года обучения:**

Предметные результаты

1. умеют правильно хранить и эксплуатировать личное и групповое снаряжение;
2. владеют основами техники лыжных ходов, умеют выполнять упражнения по ОФП;
3. умеют выполнять беговые и специально-беговые упражнения, упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы.
4. умеют правильно пользоваться компасом, ориентировать карту, измерять расстояние на карте и местности, определять стороны горизонта по компасу, двигаться по азимуту;
5. правильно выполняют действия по подходу и уходу с КП.
6. участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию в своей возрастной группе, соблюдают права и обязанности участников соревнований;
7. принимают участие в судействе в качестве контролеров, судей старта и финиша.

Личностные результаты

1. адаптированы в природной среде, самостоятельно действуют и принимают решения.
2. Адаптированы в природной среде, самостоятельно действуют и принимают решения.
3. Введены в привычку стиль природосберегающего поведения.

4. Заложена основа для формирования коллектива со здоровым психологическим микроклиматом.

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
3. Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Третий год обучения

1. Третий годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 180 часа, по 4 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 20 часов, на практические -124 часов. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием карты и компаса, развитие морально-волевых качеств. В течение третьего года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 1 юношеского-2 спортивного разряда.

«Ориентирование на местности»

Базовый уровень (3 год обучения)

Учебный план

№ п.п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Спортивное ориентирование	46	8	38	
1.1.	Краткий обзор состояния и				Выполнение

	развития ориентирования в России и за рубежом	1	1		зачетных упражнений
1.2.	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
1.3.	Тактико-техническая подготовка	37	2	35	Выполнение зачетных упражнений
1.4.	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
1.5.	Педагогический и врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена	1	1		Выполнение зачетных упражнений
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
1.7.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.	2. Туризм и краеведение	18	7	11	
2.1.	Туристские возможности Бурятии.	1	1		Выполнение зачетных упражнений
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.3.	Организация туристического быта привалы и ночлеги	3	1	2	Выполнение зачетных упражнений
2.4.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе, поездках	1	1		Выполнение зачетных упражнений
2.6.	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	2	1	Выполнение зачетных упражнений
2.7.	Основы туристской техники	6		6	Выполнение зачетных упражнений
3.	Физическая подготовка	64	4	60	
3.1.	Общая физическая подготовка	34	2	32	Выполнение зачетных упражнений
3.2.	Специальная физическая подготовка	27	2	25	Выполнение зачетных упражнений
3.3.	Контрольные упражнения и тестирование	3		3	Тестирование
4.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений

5.	Соревнования по спортивному ориентированию и туризму	14		14	Соревнование
	Всего часов:	144	20	124	

Походы- сборы

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь- август) 2 смены по 15-20 дней.

Ожидаемые результаты

К концу третьего года обучения:

Предметные результаты

1. Уметь понимать карту, все категории условных знаков. Чтение пиктограмм в условиях соревнований
2. Уметь работать с компасами разных моделей, выбор индивидуальной модели.
3. Уметь выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.
4. Уметь преодолевать соревновательные и тренировочные дистанции 4-6 уровней с различными задачами.
5. Владение классическими и коньковыми лыжными ходами

Личностные результаты

1. - Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
2. -. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
3. - Развитие самостоятельности.
4. - Формирование личной ответственности перед командой.
5. - Развитие эстетического сознания

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.

2. Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
3. Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
4. Овладение основами самоконтроля, самооценки.
5. Формирование умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением

Четвертый год обучения

2. Четвертый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 180 часа, по 5 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 22 часов, на практические – 158 часов. В течение четвертого года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 1 юношеского- 2 спортивного разряда.

«Ориентирование на местности» Базовый уровень (4 год обучения) Учебный план

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Спортивное ориентирование	60	13	47	
1.1.	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	1	1	-	Выполнение зачетных упражнений
1.2.	Анализ соревнований по ориентированию	3	1	2	Выполнение зачетных упражнений
1.3.	Психологическая подготовка	6	3	3	Выполнение зачетных упражнений
1.4.	Тактико-техническая подготовка	42	4	38	Выполнение зачетных упражнений
1.5.	Восстановительные средства и мероприятия	3	1	2	Выполнение зачетных упражнений
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	Выполнение зачетных упражнений
1.7.	Корректировка спортивных карт	3	1	2	Выполнение зачетных упражнений
2.	Туризм и краеведение	18	6	12	
2.1.	Туристские возможности Бурятии	1	1	-	Выполнение зачетных упражнений

2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.3.	Ремонт инвентаря и снаряжения	2	-	2	Выполнение зачетных упражнений
2.4	Обеспечение безопасности туристском походе, поездках	1	1		Выполнение зачетных упражнений
2.5	Организация туристического быта привалы и ночлеги	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.6	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.7	Основы туристской техники	8	1	7	Выполнение зачетных упражнений
3.	Медицина	5	2	3	
3.1.	Аптечка для соревнований и походов	1	1		Выполнение зачетных упражнений
3.2.	Первая медицинская помощь	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
3.3	Травмы в походах и первая медицинская помощь в походе.	2		2	Выполнение зачетных упражнений
4.	Физическая подготовка	80	-	80	
4.1.	Общая физическая подготовка	35	-	35	Выполнение зачетных упражнений
4.2.	Специальная физическая подготовка	42	-	42	Выполнение зачетных упражнений
4.3.	Контрольные упражнения и тестирование	3	-	3	Выполнение зачетных упражнений
5.	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	Выполнение зачетных упражнений
6.	Соревнования по спортивному ориентированию	14	-	14	Соревнование
	Всего часов:	180	22	158	

Походы- сборы

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь- август) 2 смены по 15-20 дней.

Ожидаемые результаты

К концу четвертого года обучения:

Предметные результаты

1. Обучающиеся должны уметь анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон,
2. намечать пути улучшения результатов,
3. выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности;
4. уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы,
5. владеть приемами техники бега с учетом характера местности,
6. выполнять различные технические приемы,
7. комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью, выполнять действия для развития чувства расстояния, направления;
8. знать характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы, зависимость качества ориентирования от техники бега,
9. выполнять тактические действия в отношении соперников,
10. выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова,
11. выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в мешок, параллельный заход и т. д.)
12. пользоваться предстартовой информацией;
13. планировать учебно-тренировочной дистанции, участвовать в соревнованиях в качестве судей старта, контролеров.

Личностные результаты

1. Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
2. Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.

3. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
4. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
5. Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
6. Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
7. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания.
8. Формирование личной ответственности перед командой.

Метапредметными результатами

1. Овладение умением продуктивно взаимодействовать
2. Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
3. Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
4. Овладение основами самоконтроля, самооценки.
5. Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Пятый год обучения

Пятый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 144 часа, по 4 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 12 часов, на практические – 128 часов. По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать основы безопасности при проведении занятий, в учебном классе, спортивном зале, на местности, уметь искать условно заблудившихся в лесу, уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы, владеть приемами техники бега с учетом характера местности, выполнять различные технические приемы, комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью, выполнять действия для развития чувства расстояния, направления; знать характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы, зависимость качества ориентирования от техники бега, выполнять тактические действия в отношении соперников, выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности. Должны уметь анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать пути улучшения результатов, выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на

ликвидацию перетренированности; В течение третьего года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 1 спортивного разряда-КМС

**«Ориентирование на местности»
Базовый уровень (5 год обучения)
Учебный план**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Спортивное ориентирование	40	4	36	
1.1.	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	1	1		Выполнение зачетных упражнений
1.2.	Анализ соревнований по ориентированию	2		2	Выполнение зачетных упражнений
1.3.	Психологическая подготовка	3	1	2	Выполнение зачетных упражнений
1.4.	Тактико-техническая подготовка	30		30	Выполнение
1.5.	Восстановительные средства и мероприятия	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
1.6	Корректировка спортивных карт	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.	2. Туризм и краеведение	16	6	10	
2.1.	Туристские возможности Бурятии	1	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.2.	Обеспечение безопасности туристском походе, поездках	1	1		Выполнение зачетных упражнений
2.3	Организация туристического быта привалы и ночлеги	2	1	1	Выполнение зачетных упражнений
2.4	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	1	1	Сдаса тестов
2.5	Выполнение технических приемов	6		6	Выполнение зачетных упражнений
2.6	Снаряжение для занятий туризмом	1		1	Выполнение зачетных упражнений
2.7.	Ремонт инвентаря и снаряжения	2	-	2	Выполнение зачетных упражнений

3.	Медицина	4	2	2	
3.1.	Аптечка для многодневных соревнований и походов	1	1		Выполнение зачетных упражнений
3.2.	Первая медицинская помощь	1		1	Выполнение зачетных упражнений
3.3.	Спортивная медицина	1	1	-	Выполнение зачетных упражнений
3.4.	Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.	1		1	Выполнение зачетных упражнений
4.	Физическая подготовка	68	-		
4.1.	Общая физическая подготовка	27	-	27	Выполнение зачетных упражнений
4.2.	Специальная физическая подготовка	38	-	38	Выполнение зачетных упражнений
4.3.	Контрольные упражнения и тестирование	3	-	3	Тестирование
5.	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	Выполнение зачетных упражнений
6.	Соревнования по спортивному ориентированию	14	-	14	Соревнования
	Всего часов:	144	12	128	

Походы- сборы

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь- август) 2 смены по 15-20 дней.

Ожидаемые результаты

К концу пятого года обучения:

Предметные результаты

1. Знают основы безопасности при проведении занятий, в учебном классе, спортивном зале, на местности,
2. Умеют искать условно заблудившихся в лесу,

3. Умеют передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы,
4. Владеют приемами техники бега с учетом характера местности,
5. Выполняют различные технические приемы,
6. Комплексно читают карту с одновременным слежением за местностью, Выполняют действия для развития чувства расстояния, направления;
7. Знают характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы, зависимость качества ориентирования от техники бега,
8. Выполняют тактические действия в отношении соперников,
9. Выбирают путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности.
10. Умеют анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон,
11. Намечают пути улучшения результатов,
12. Выполняют комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности;
13. Планируют и ставят дистанции 1-6 ступени.
14. Участвуют в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

Личностными результатами

1. Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
2. Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.
3. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
4. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
5. Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
6. Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
15. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания..
16. Формирование личной ответственности перед командой.

17. Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

18. Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества

Метапредметными результатами

1. Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.

2. Овладение умением продуктивно взаимодействовать
Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.

3. Овладение навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности.

4. Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.

5. Овладение основами самоконтроля, самооценки.

6. Использование знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.

7. Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график ([прил.6](#))

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14, пункт 8.3, приложение №3) Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	(по УТП) 1 год обучения - 72 2 год обучения- 72 3 год обучения- 72 4 год обучения- 72 5 год обучения- 72
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 г. по 31.08.2024 г. (приказ)
Даты начала и окончания учебного года	С (1) 14.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки итоговая аттестации	(по УТП) входная- октябрь Итоговая - май в конце 1,2, 3,4,5 года обучения ДОП на 5 года

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика прил4
Материально-техническое обеспечение	1. Лыжная база 2. Учебно-тренировочный полигон 3кв. км. 3. Оборудование для установки полигона спортивного ориентирования: -знаки КП; -средства отметки; -полотнища «старт», «финиш»; -колья; -разметочная лента. 2. Комплект спортивных карт различной местности. 3. Компасы. 4. Учебные плакаты. 5. Рабочие тетради. 6. Секундомеры. 8. Лыжный инвентарь. 9. Планшеты для зимнего ориентирования. 10. Костюм беговой лыжный. 11. Костюм беговой летний.

Аспекты	Характеристика прил4
Информационное обеспечение	Мотивационные ролики, учебные DVD – фильмы: «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт», программа для судейства соревнований Sportorg компьютер с программой OCAD 8
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования 1 категории Составитель спортивных карт Начальник тренировочных дистанций (КМС по спортивному ориентированию) Спортивный судья 1 категории

Для реализации программы необходимо наличие:

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

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Для занятий по спортивному ориентированию:

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

Для занятий по туризму:

1. списки личного снаряжения необходимого для походов;
2. списки группового снаряжения необходимого для походов;
3. рюкзаки, различные виды;
4. палатки, различные виды;
5. спальники;
6. шаблоны меню;
7. веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
8. оборудование для постановки простейшей туристской полосы препятствий;
9. снаряжение для спортивного туризма (карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки);
10. газовые плитки;
11. маршрутные листы и маршрутные книжки.

Для занятий по медицине:

12. список для формирования походной аптечки, аптечки для соревнований и личной аптечки;
13. походная аптечка;
14. аптечка для соревнований по спортивному ориентированию;
15. аптечка и необходимое оборудование для оказания первой медицинской помощи.

Для занятий по физической подготовке:

16. спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
17. лыжи, ботинки, палки;

2.3. Формы аттестации

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

18. теоретическое тестирование; [прил1](#)
19. тестирование по ОФП; [прил2](#)
20. Зачетные дистанции, участие в соревнованиях, выполнение разрядов.
21. Тестирование уровня интеллектуальных возможностей

2.4. Оценочные материалы Формы контроля и подведения итогов реализации программы

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом и отличаются по годам обучения.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению	- Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов, походов по родному краю, участия в научно-практических конференциях по краеведению. - Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.
Профессиональная ориентация и подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию и туризму	- Беседы с обучающимися о перспективах и выборе будущей профессии. - Методика определения профессиональных потребностей (модификация методики Е.А. Климова).
	- Учет участия в судействе районных соревнований по спортивному ориентированию и туризму.
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	- Анкетирование. - Опрос. - Педагогическое наблюдение.
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	- Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения. - Анализ активности участия в социально- значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов). - Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии.
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	- Наблюдения за отношениями в детском коллективе.

	- Наблюдения за отношениями Учащихся к деятельности в объединении. Методика диагностики социально-психологического климата в группе
Развитие интеллектуальных возможностей учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью тестов и методик.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два этапа:

- 1. Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.
- 2. Итоговый контроль** (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Контроль теоретических знаний.[прил1](#)

Критерием оценки теоретических знаний обучающихся являются степень усвоения теоретического материала.

Для каждого года обучения предлагается по 50 вопросов, составленных согласно темам программы пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. За каждый правильный ответ начисляется два балла. Таким образом, максимальное количество баллов за ответ на 50 вопросов составит 100 баллов или 100%. Результаты тестирования сводятся в таблицы стартового и итогового мониторинга теоретических знаний, содержащие сведения о количестве набранных каждым обучающимся баллов (процентов) и усредненные данные по группе обучающихся и по всем группам объединения «Ориентирование на местности» (прил.1)

Результат стартового тестирования при оптимальной сложности программы для данной группы в среднем составляет 10-20% (средний процент по группе, правильные ответы на 5-10 вопросов из 50). Это объясняется наличием у воспитанников начальных знаний в этой области, а также угадыванием части правильных ответов. Если результат стартового тестирования составляет менее 10 или более 25-30%, то можно сделать вывод о необходимости корректировки теоретической части программы соответственно в сторону упрощения или усложнения. По результатам, итогового тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

75% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты стартового тестирования закрыты от обучающихся до конца учебного года. После итоговой диагностики воспитанник получает свои тесты – стартовый и итоговый, имеет возможность сравнить результаты, что является стимулом к серьезному отношению к занятиям в будущем учебном году.

Сравнение ответов обучающихся в начале и в конце учебного года позволяет сделать вывод об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности.

Контроль практических навыков

Проверка усвоения практических навыков, достигнутых каждым обучающимся за определённый период обучения осуществляется путем прохождения на время зачетной дистанции спортивного ориентирования. Конкретная дата зачётного прохождения указывается в соответствующем столбце таблицы. Количество и сложность зачетной дистанции спортивного ориентирования меняется по мере изучения новых тем программы. За прохождение зачетной дистанции обучающиеся получают определенное количество баллов: за первое место – 10 б; за второе место – 9 б, и т.д. Если участников рейтинга больше десяти, то за 10-е и последующие места они получают по 1 баллу. Результат рейтинга получается при суммировании баллов пяти последовательных зачетных дистанций. При прохождении шестой дистанции результат первой вычитается из общей суммы, а шестой – прибавляется, и т.д. Максимальный рейтинг за 5 дистанций составляет 50 баллов.

Участник республиканских соревнований; участник соревнований ДФО, Всероссийских соревнований, Первенства России.

Выполняет юношеские разряды по спортивному ориентированию: во 2 год обучения -2-3юношеский разряд; в 3 год обучения -1юношеский-3разряд; в 4 год обучения 2-3 разряд; в 5 год обучения -1 разряд.

Контроль физической подготовки [прил2](#)

Критериями оценки физического развития являются: соответствие физических качеств обучающихся (выносливости, силы, ловкости, быстроты) программным требованиям и существующим возрастным нормативам физического развития.

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (таблица 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, обучающийся получает определенное количество баллов:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание тестов для 1 года обучения:

- 1.Общая выносливость: Бег 500м.
2. Бег на лыжах 1км,
3. Быстрота: Бег на 30м.
4. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.
5. Силовые способности: подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.

Содержание тестов для 2 года обучения:

- 1.Общая выносливость: Бег 500м.
2. Бег на лыжах 1км,
3. Быстрота: Бег на 30м.
4. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.
5. Силовые способности: подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек

Содержание тестов для 3 года обучения:

- 1.Общая выносливость: Бег 1000м.
2. Бег на лыжах 2км,
3. Быстрота: Бег на 60м.
4. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.
5. Силовые способности: подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек

Содержание тестов для 4 года обучения:

- 1.Общая выносливость: Бег 2000м.

2. Бег на лыжах 3км,
3. Быстрота: Бег на 60м.
4. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.
5. Силовые способности: подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек

Содержание тестов для 5 года обучения:

- 1.Общая выносливость: Бег 2000м.
2. Бег на лыжах 3 км у девочек, 5км у мальчиков,
3. Быстрота: Бег на 100м.
4. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.
5. Силовые способности: подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%. Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым обучающимся и усредненные данные по группе обучающихся и по всем группам туристского объединения . По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого обучающегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

Контроль уровня интеллектуальных возможностей

Для начального и итогового тестирования выполняются следующие тесты:

1. «Корректирующий тест» ([Приложение 5](#)). При помощи него оцениваются:

Интенсивность внимания. На зачет - 1 мин. По сигналу «Марш!» открыть лист с «корректирующим текстом» и начать отыскивать и зачеркивать сочетания букв «ВС». Зачеркивать найденные сочетания букв надо одной чертой (сверху - налево - вниз). Текст просматривать последовательно, строчка за строчкой, начиная с верхней. По сигналу «Стоп!» работа прекращается.

Для 1 года обучения 10-14и более сочетания букв -20баллов, 5-10 сочетания букв -10баллов, до5-5баллов;

для 2 года обучения 14-18и более сочетания букв -20баллов , 10-14 сочетания букв -10баллов, до10-5баллов;

для 3 года обучения 9и более сочетания букв -18-24баллов , 14-18 сочетания букв - 10баллов, до14-5баллов;

для 4 года обучения 24-28и более сочетания букв -20баллов , 20-24 сочетания букв -10баллов, до20 - 5баллов;

для 5 года обучения 28-30 сочетания букв -20баллов , 24-28 сочетания букв -10баллов, до 24- 5баллов;

Распределение внимания. На зачет - 2 мин. По сигналу «Марш!» необходимо сочетание «ВС» зачеркивать сверху - налево - вниз, а сочетание «АИ» подчеркивать.

Для 1 года обучения 10-14и более сочетания букв -20баллов, 5-10 сочетания букв -10баллов, до5-5баллов;

для 2 года обучения 14-18и более сочетания букв -20баллов , 10-14 сочетания букв -10баллов, до10-5баллов;

для 3 года обучения 9и более сочетания букв -18-24баллов , 14-18 сочетания букв - 10баллов, до14-5баллов;

для 4 года обучения 24-28и более сочетания букв -20баллов , 20-24 сочетания букв -10баллов, до20 - 5баллов;

для 5 года обучения 28-30 сочетания букв -20баллов , 24-28 сочетания букв -10баллов, до 24- 5баллов

Переключение внимания. На зачет - 2 мин. По сигналу «Марш!» начать отыскивать и зачеркивать наклонной чертой сверху - налево - вниз сочетание «СХ». Через 30 сек. по сигналу «Черта! ВС» поставить на месте окончания вертикальную черту и тотчас же, не останавливаясь, зачеркивать тем же способом сочетание «ВС». Еще через 30 сек. после нового сигнала «Черта! ВС», поставить вертикальную черту и продолжать работу, отыскивая и зачеркивая сочетание «ВС».

Для 1 года обучения 10-14и более сочетания букв -20баллов, 5-10 сочетания букв -10баллов, до5-5баллов;

для 2 года обучения 14-18и более сочетания букв -20баллов , 10-14 сочетания букв -10баллов, до10-5баллов;

для 3 года обучения 9и более сочетания букв -18-24баллов , 14-18 сочетания букв - 10баллов, до14-5баллов;

для 4 года обучения 24-28и более сочетания букв -20баллов , 20-24 сочетания букв -10баллов, до20 - 5баллов;

для 5 года обучения 28-30 сочетания букв -20баллов , 24-28 сочетания букв -10баллов, до 24- 5баллов

Устойчивость внимания. На зачет - 10 мин. Необходимо как можно быстрее и точнее вычеркивать сочетание «ВС», подчеркивать «АИ», а «СХ» обводить кружком.

Для 1 года обучения 70-110и более сочетания букв -20баллов, 50-70сочетания букв -10баллов, до50-5баллов;

для 2 года обучения 110-150и более сочетания букв -20баллов , 70-110 сочетания букв -10баллов, до70-5баллов;

для 3 года обучения 150-180 и более сочетания букв -18-24баллов , 110-150сочетания букв - 10баллов, до110-5баллов;

для 4 года обучения 200-240 и более сочетания букв -20баллов , 160-200 сочетания букв -10баллов, до160 - 5баллов;

для 5 года обучения 230-250 сочетания букв -20баллов , 190-230 сочетания букв -10баллов, до 190- 5баллов

2. Для изучения наглядно-образной памяти (НОП) разработаны пять комплексов условных 20 условных знаков, расположенных в определенной последовательности). Необходимо запомнить максимальное и число. Рисунок демонстрируется в течение 30 секунд. Затем условные знаки необходимо воспроизвести по памяти, нарисовав их в такой же последовательности, в какой они были расположены в таблице.

Для 1 года обучения 7и более усл.знаков-20баллов , 5-7усл.знаков-10баллов, до5-5баллов;

для 2 года обучения 9и более усл.знаков-20баллов , 7-9усл.знаков-10баллов, до7-5баллов;

для 3 года обучения 9и более усл.знаков-20баллов , 7-9усл.знаков-10баллов, до7-5балло;

для 4 года обучения 17и более усл.знаков-20баллов , 14-17усл.знаков-10баллов, до14 - 5баллов;

для 5 года обучения 20 усл. знаков-20баллов , 17-20усл.знаков-10баллов, до17-5баллов

Контроль уровня воспитанности

Контроль уровня воспитанности осуществляется по следующим параметрам и критериям:

1. Профессиональная воспитанность

Критерии:

1. Стремление полноценно выполнить данное педагогом задание
2. Уважительное отношение к профессиональной деятельности других
3. Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов

Параметр:

2 Социальная воспитанность

Критерии:

1. Командная ответственность
2. Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
3. Стремление к самореализации социально адекватными способами
4. Соблюдение нравственно-этических норм

Оценки выставляются по 5бальной системе и выводится средний балл

Выс.ур проявления -4,8-5 баллов

Ср.ур.-4-4,8 балла

Низк.ур.-3-4 балла

2.5. Методические материалы

Методы обучения В программе используется методика развития интеллектуальных качеств учащихся в сочетании с физическими нагрузками на занятиях спортивным ориентированием. Применение этой методики позволяет разнообразить тренировочный процесс, повысить интерес к занятиям, что приводит к росту спортивных результатов.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на всех этапах обучения. Хотя их можно использовать дифференцировано на определенных этапах. Выбор того или иного способа будет зависеть от содержания учебного

материала, от задач обучения, практической подготовленности руководителя и его методического мастерства.

Словесные способы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включает объяснение, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечание. Наглядные способы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, схем, которые создают у спортсменов образные представления об изучаемых упражнениях. Их показ должен быть четким, образцовым, иначе он отрицательно воздействует на психику обучаемого, ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснение не дает полного представления об упражнении. В случае необходимости применяется "зеркальный" способ показа. Одна из форм использования этого способа обучения - показательные занятия.

Практические способы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств обучающихся. Это, как правило, повторение упражнений целеустремленно и многократно с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Важным в обучении являются и такие методические приемы, как опробование, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяют в тесной взаимосвязи, чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия.

Формы организации образовательной деятельности:

Методическое обеспечение.

Программа позволяет последовательно решать поставленные задачи. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях по ориентированию достигается через развитие интеллектуальных способностей учащихся в процессе спортивной тренировки, а интерес к занятиям стимулируется проведением спортивно-оздоровительных походов-сборов в период школьных каникул и сетью спортивно-массовых и культурно-развлекательных мероприятий. В занятиях широко используются упражнения-тренажеры (УТ), позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти мышления в сочетании с физическими упражнениями.

Материал программы дается в следующих основных разделах:

1. Спортивное ориентирование;

2. Туризм и краеведение
3. Физическая подготовка
4. Спортивный туризм
5. Медицина
6. Инструкторская и судейская практика
7. Соревнования по спортивному ориентированию

Физическая подготовка.

Физическую подготовку можно разделить на два взаимосвязанных процесса:

-общую физическую подготовку – разностороннее развитие всех физических качеств.

-специальную физическую подготовку – процесс развития основного для ориентировщика физического качества – выносливости.

Специальная выносливость ориентировщика является сложным по структуре двигательным качеством и зависит от развития силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, без совершенствования которых невозможно достижения высокого уровня специальной выносливости.

Силовой компонент выносливости.

Развитие силы осуществляется как в процессе общей физической подготовки (для укрепления здоровья), так и в рамках специальной физической подготовки (развитие силы мышц, участвующих в работе на дистанции). Все средства, применяемые для развития силы ориентировщика, можно подразделить на общие и специальные.

Средства развития общей силовой направленности:

-упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки, вес партнера)

-упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, прыжки и т. д.);

Средства специальной силовой направленности:

-упражнения с использованием природных отягощающих факторов (бег в гору, бег по песку, бег по воде, бег по снегу, бег по болоту)

-упражнения с использованием эспандеров,

-прыжковые упражнения;

-имитационные упражнения.

Скоростной компонент выносливости.

Для достижения высоких результатов необходимо развивать скоростные способности. Отсутствие в тренировочном плане специальной программы по развитию и поддержанию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формированию «скоростного барьера», который проявляется в способности долго передвигаться с невысокой скоростью и неспособностью ее повысить.

Скорость передвижения на дистанции в ориентировании из-за высокой вариативности условий передвижения лимитируется уровнем развития не только скоростных возможностей, но и уровнем развития гибкости и координационных способностей.

Средства и методы воспитания быстроты движений.

К средствам воспитания быстроты движений относятся:

физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;

скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки и др.);

подвижные спортивные игры;

хорошим средством воспитания быстроты являются специально-беговые упражнения, выполняемые с максимально возможной частотой;

Средства и методы воспитания координации движений.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют: разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно; выполнение в меняющихся нестандартных условиях.

Средства и методы воспитания амплитуды движений.

Для развития и совершенствования гибкости наиболее эффективны упражнения на растягивание. Растягивание может выполняться в виде баллистических движений выполняемых с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями.

Статическое растягивание заключается в принятии спортсменом определенной позы и удерживание ее в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение задания.

Методы развития физических качеств.

В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения делится на две группы:

1. Методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования. Эту группу методов, в свою очередь, можно разделить на две группы:

-метод разучивания упражнения целиком, когда обучаемый выполняет действие от начала до конца. Этот метод применяется при разучивании простых элементов техники ориентирования и техники передвижения;

-метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить этот элемент на несколько составляющих:

- соединение линейкой компаса двух точек;
- выкручивание колбы;
- вынос руки перед грудью;

2. Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- **непрерывные равномерные** (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости)

- **непрерывные переменные** (пробегание тренировочной дистанции без остановок, но с изменяющейся интенсивностью)

- **интервальные методы** (закljučаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами – интервалами отдыха).

Игровой метод.

В программе используются спортивные и подвижные игры, так как способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту. Длительная игра в футбол или баскетбол способствуют развитию общей выносливости. Используются специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений.

Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт. Включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр совершенствуются отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях.

Соревнования могут преследовать различные цели:

- **тренировочные соревнования**, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования;

- **контрольные соревнования**, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных обучающимися в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок.

- **главные или основные соревнования**, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

Средства спортивной тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

- общеподготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей.

В качестве общеподготовительных используются упражнения из других видов спорта (лыжных гонок, спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики). Это упражнения для развития силы для различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементов гимнастики, различные полосы препятствий и т. п.)

Техническая подготовка.

К технике ориентирования относится понимание карты (условные знаки, описание легенд, масштаб), определение направления и расстояния по карте, компасу и местным предметам, применение на дистанции стандартных приемов ориентирования

Тактическая подготовка.

Включает в себя: выбор пути; выбор скорости передвижения; реакцию на соперников.

Психологическая подготовка

Помогает создать у спортсмена такое состояние при котором наилучшим образом используется его физическая и техническая подготовленность, при этом позволяет противостоять сбивающим факторам перед стартом и во время

соревнований. Психологическую подготовку можно разделить на несколько частей: регуляция предстартовых состояний, поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психического состояния на дистанции, выбор правильной мотивации.

Предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Задача педагога: провести диагностику психологического типа спортсмена и дать рекомендации.

Регулировать предстартовые состояния можно, правильно спланировав разминку. В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку в невысоком темпе, исключая ускорения и резкие движения. Особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение. Хорошую помощь окажут дыхательные упражнения.

При апатии, наоборот, требуются проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Особенное место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле.

Настроечная формула- дело очень индивидуальное, разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности каждого ребенка.

Результат в соревнованиях по ориентированию во многом зависит от того, какие эмоции охватывают спортсмена во время преодоления соревновательной дистанции. Отношение спортсмена к той или иной местности сильно сказывается на его эмоциональном состоянии и влияет на результат. Поэтому необходимо найти причину неприязни к какому-либо типу местности и провести специальную подготовку.

Многих спортсменов «выбивают из колеи» неточности в карте. Лекарством от этой «болезни» может служить создание надежной системы ориентирования, пользуясь которой, можно практически не зависеть от неточностей карты. Ориентировщик всегда хорошо себя чувствует на дистанции, если знает, где находится. Достичь этого можно выполнением максимально возможного количества мыслительных операций, что требует высокого уровня развития интеллектуальных способностей.

Интеллектуальная подготовка.

Интеллектуальная подготовка включает в себя: развитие памяти, повышение концентрации внимания, развитие логического мышления, развитие воображения.

Возможность «нагружать голову» во время выполнения физических упражнений

достигается применением упражнений-тренажеров, которые позволяют спортсмену сочетать физическую нагрузку с интеллектуальной деятельностью. Упражнения-тренажеры представляют из себя карточки с заданиями (прил. 3), которые спортсмен может изготовить для себя самостоятельно.

Методика использования упражнений-тренажеров

в тренировочном процессе юных ориентировщиков

В использовании каждого такого тренажера можно выделить три основных этапа.

Этап 1. Спортсмену предлагается выполнение упражнения-тренажера, сидя за столом, по трехступенчатой схеме.

Ступень 1: Без учета времени. Выполняя упражнение и не задумываясь о скорости, спортсмен пытается понять наиболее доступный для него способ решения поставленной задачи. Выполнять упражнение следует до тех пор, пока ориентировщик не найдет самый быстрый способ.

Ступень 2: С учетом времени. Включение секундомера – очень отвлекающий фактор, спортсмену предложено ему противостоять. Выполнять следует до тех пор, пока не исчезнет торопливость.

Ступень 3: Выполнение упражнения с учетом времени и в соревновании с партнером.

Этап 2. Спортсмену предлагается выполнение заданий-тренажеров во время выполнения физических упражнений или во время отдыха между упражнениями. Выполнение задания строится по трехступенчатой схеме (см. этап 1).

Этап 3. Этот этап предполагает наличие соревновательного момента. Спортсмены выполняют задание, соревнуясь друг с другом. Учитывается время и точность выполнения.

Инструкторская и судейская практика.

Для повышения интереса учащихся к занятиям в детском объединении целесообразно привлекать юных спортсменов к проведению соревнований. С этой

целью можно ежемесячно проводить соревнования на первенство коллектива силами самих спортсменов. Изучение правил соревнований, методов планирования дистанций и способов организации их постановки благотворно скажутся на понимании школьниками всех аспектов этого вида спорта.

Спортивно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.

Решению поставленных программой задач способствует проведение мероприятий без ярко выраженной спортивной направленности. К таким мероприятиям относятся:

- проведение в дни школьных каникул походов-сборов;
- проведение клубных дней по разной тематике;
- участие в учебно-тренировочных сборах юных спортсменов-ориентировщиков;
- проведение экскурсий.

6. Условия реализации программы:

Дидактические материалы:

Для занятий по краеведению:

- карты п. Саган-Нур (физическая, спортивная);
- карты-схемы экологических троп г. Улан-Удэ и его окрестности, оз. Байкал
- Физическая карта респ. Бурятия
- физическая карта России.

Для занятий по туризму:

- видеоролик «Виды туризма»;
- схема «Типы костров»;
- каталоги нового снаряжения в специализированных магазинах;

Для занятий по физической подготовке:

- DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом;
- DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения);
- тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.
- Учебный фильм «техника конькового хода»

На всех этапах обучения используется учебно методический комплекс.

Журнал инструктажа по охране труда и техники безопасности.

Для успешной реализации программы разработан учебно–методический комплекс, куда включены следующие работы:

1. Учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование»
2. Учебное пособие «Рабочая тетрадь юного ориентировщика»
3. Конкурс–игра «Занимательное ориентирование»
4. Методическое пособие «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика»
5. Учебно–методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика»
6. Методическое пособие «Зрелищные виды спортивного ориентирования»
7. Дидактический материал «Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию»
8. Учебные презентации по темам программы.

Учебно-методический комплекс обновляется и пополняется ежегодно

Приложения

Приложение1

Контрольный тест для входного контроля 1 года обучения

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

2. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

3. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

4. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

5. Что такое легенда КП?

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Привязка КП

В) Хорошо заметный ориентир

6. Назовите виды средств отметки:

А) Чип, компостер, игла, карандаш

Б) Компостер, игла, карандаш

В) Чип, игла, карта

7. Как на местности оборудуется знак КП

А) Бакин

Б) Компостер и номер

В) Бакин, номер, средство отметки

8. Что такое азимут:

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

9. Вы опоздали на старт, ваши действия:

А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию

Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем

В) Не выходить на старт

10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:

А) Отметить в резервной клетке

Б) Не отмечаясь бежать на свой КП

В) Посмотреть номер, и бежать дальше

Тест 4

Что означает этот символ?

Подберите символ.

1		а) ручей б) канава в) тропа
2		а) непреодолимая скальная стена б) земляной вал в) обрыв
3		а) узкая просека б) шоссе в) широкая открытая просека
4		а) преодолимая каменная стена б) непреодолимая каменная стена в) преодолимая скальная стена
5		а) непреодолимая ограда б) преодолимая ограда в) преодолимый трубопровод
6		а) труднопреодолимое болото б) непреодолимое болото в) заболоченность
7		а) проселочная дорога б) улучшенная дорога в) узкая просека
8		а) горка б) контрольный пункт в) финиш
9		а) развалины б) преодолимая ограда в) проход в ограде
10		а) стрелка магнитного Меридиана б) кормушка в) стельбише
11		а) яма б) яма в) яма
12		а) исчезающая тропа б) исчезающая тропа в) исчезающая тропа
13		а) постройка б) постройка в) постройка
14		а) сухая канава б) сухая канава в) сухая канава
15		а) узкая заросшая просека б) узкая заросшая просека в) узкая заросшая просека
16		а) внемасштабный объект рельефа б) внемасштабный объект рельефа в) внемасштабный объект рельефа
17		а) поверхность с микронеровностями б) поверхность с микронеровностями в) поверхность с микронеровностями
18		а) заболоченность б) заболоченность в) заболоченность
19		а) полуоткрытое пространство б) полуоткрытое пространство в) полуоткрытое пространство
20		а) улучшенная дорога б) улучшенная дорога в) улучшенная дорога

Тест 2

Что означает этот символ?

1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11 	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2 	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12 	а) ложина б) обрыв в) яма
3 	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13 	а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4 	а) четкая граница растительности б) пересекающий ручей в) сухая канава	14 	а) колодец б) пруд в) родник
5 	а) канава б) ручей в) река	15 	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6 	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16 	а) преодолеваемая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8 	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18 	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9 	а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19 	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10 	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20 	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Контроль теоретических знаний 2-го года обучения

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это
 - а) Карта
 - б) Компас
 - в) Скломер

2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.
 - а) Магнитный компас
 - б) Гидрокомпас
 - в) Гирокомпас
 - г) Электронный компас
3. Азимут – это
 - а) Направление твоего ориентира
 - б) Угол в градусной мере
 - в) Угол между севером и направлением твоего ориентира
 - г) Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира
4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.
 - а) Топографическая карта
 - б) Физическая карта
 - в) Ландшафтная карта
 - г) Спортивная карта
5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:
 - а) Зеленый крестик
 - б) Коричневая точка
 - в) Черный К кружок
6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?
 - а) Треугольник
 - б) Кружок
 - в) Кружок в кружочке
 - г) Треугольник в кружочке
7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:
 - а) Долгота
 - б) Широта
 - в) Медиана
 - г) Параллель
8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:

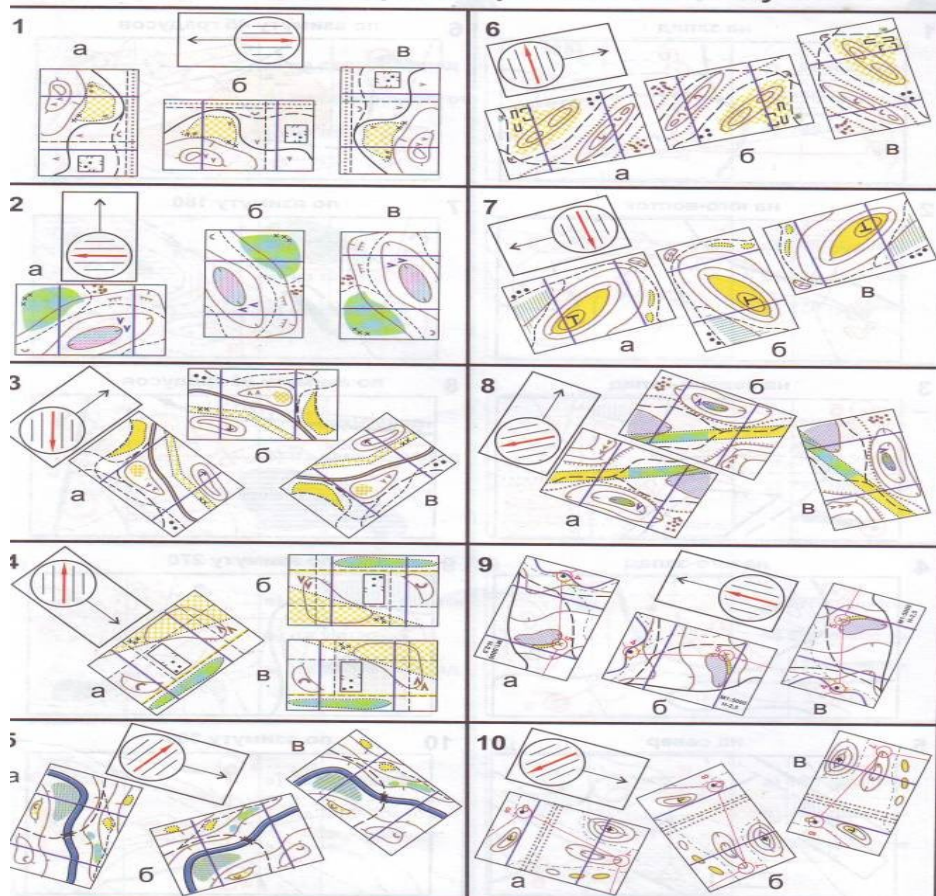
9. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:

10. Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :

- а) Кроки
- б)Набросок
- в) Иллюстрация
- г)Рисунок местности

Тест 16

Какая карта сориентирована по компасу?



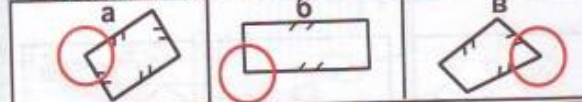
Тест 12

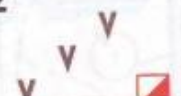
На чем стоит КП?

Где находится КП?

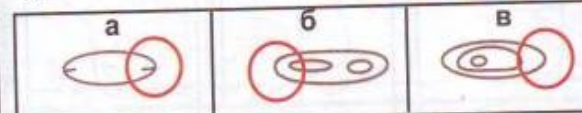
- 1
- а) восточный камень
- б) западный камень
- в) восточная группа камней
- 

- 11 Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды?



- 2
- а) юго-восточная воронка
- б) юго-западная ямка
- в) юго-западная воронка
- 

- 12 Какой КП находится у восточного подножия?



- 3
- а) восточная горка
- б) западная горка
- в) западная яма
- 

- 13 Какой КП находится на юго-восточном краю непреодолимого болота?



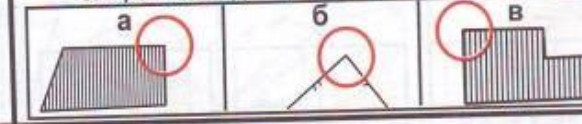
- 4
- а) южное болотце
- б) южный край болота
- в) северное болотце
- 

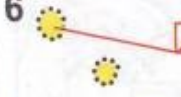
- 14 Какой КП находится на северном углу фруктового сада?



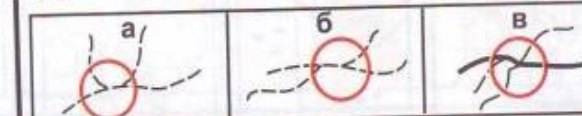
- 5
- а) северо-западная немасштабная яма
- б) северо-восточная немасштабная яма
- в) северо-восточная воронка
- 

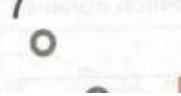
- 15 Какой КП находится на северо-восточном углу застроенной территории?



- 6
- а) северо-западный край поляны
- б) северо-восточная полянка
- в) северо-западная полянка
- 

- 16 Какой КП находится на восточной развилке тропинок?



- 7
- а) юго-восточная группа деревьев
- б) юго-западная группа деревьев
- 

- 17 Какой КП находится на северо-западном углу поляны?



Контроль теоретических знаний 3-го года обучения

1. Каким условным знаком обозначается «бугор»:
2. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?
 - а) Желтым
 - б) Оранжевым
 - в) Зелёным
 - г) На белом фоне зелёные вертикальные полосы
3. Как обозначается «пересыхающий ручей»:
4. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.
 - а) Параллель
 - б) Медиана
 - в) Долгота
 - г) Широта
5. Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:
Как обозначается «тропа» на карте:
Сколько видов костров существует?
6. Что такое промоина?
 - а) Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой
 - б) Большая яма сложной формы
 - в) Лощина с обрывистыми склонами
 - г) Тальвег с примыкающими склонами
7. Такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.
 - а) Объёмные ориентиры

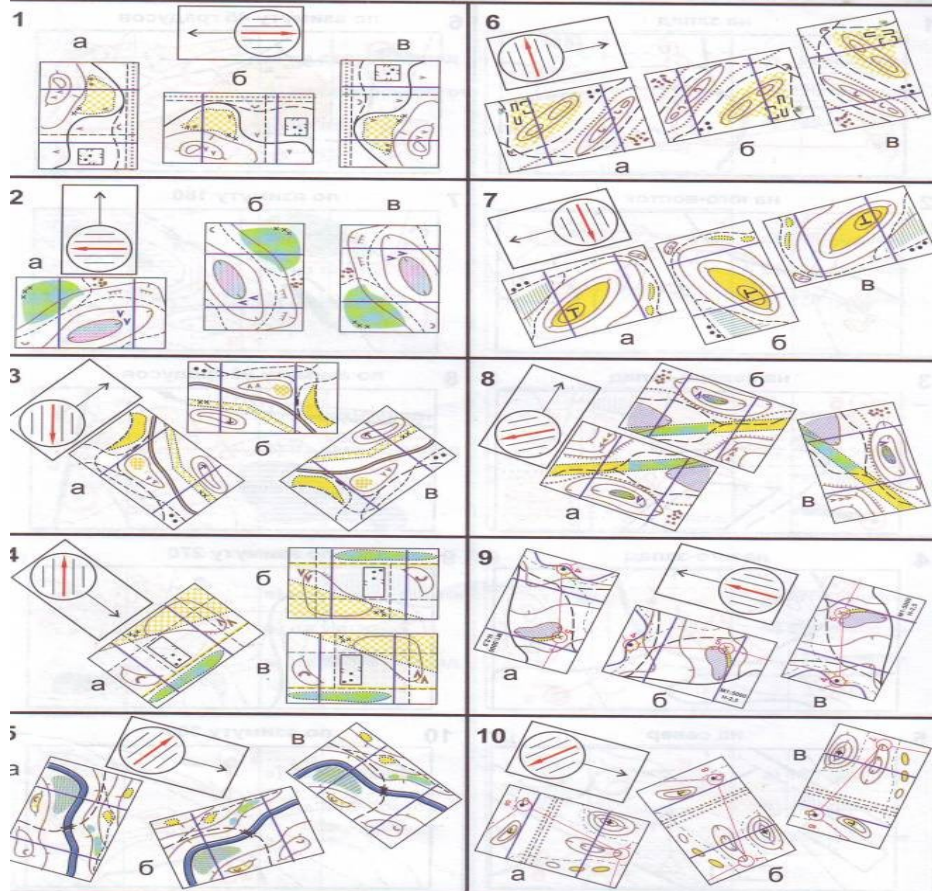
б)Точечные ориентиры

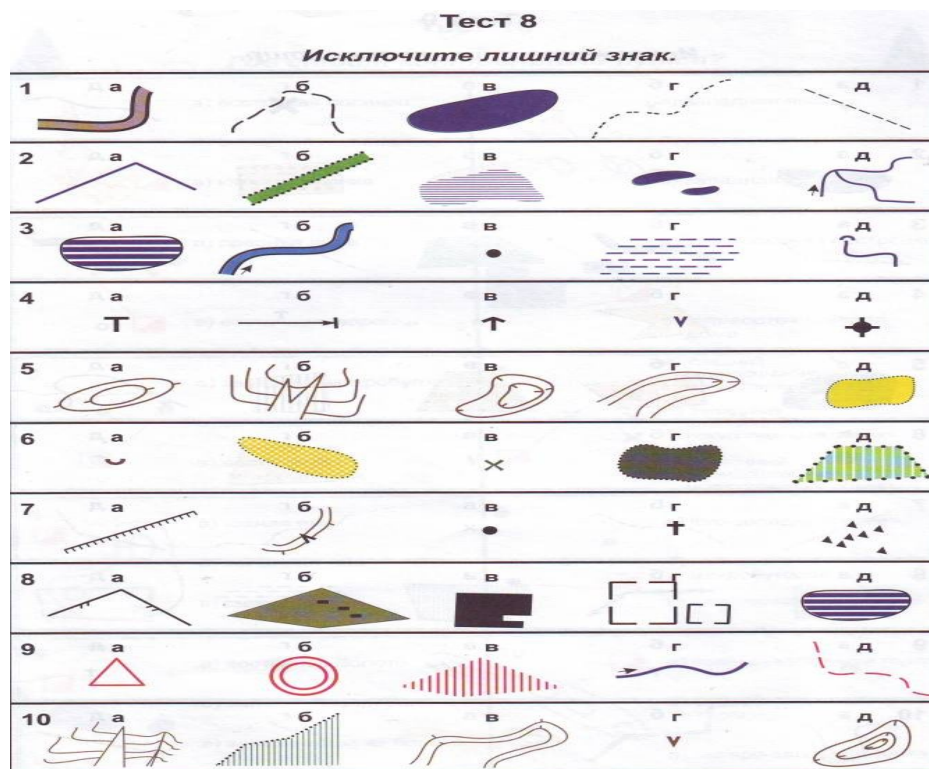
в)Площадные ориентиры

г)Линейные ориентиры

Тест 16

Какая карта сориентирована по компасу?





Контроль теоретических знаний 5-го года обучения

1. Каким цветом изображается рельеф на географической карте?
Коричневым, черным, синим.
2. Какова тактика движения по азимуту в тайге? Все препятствия обходятся слева.
Все препятствия - справа. Одно препятствие обходится слева, другое – справа.
3. Выберите линейные ориентиры. Хребет, долина, вершина, перевал, водораздел, ЛЭП, дорога, река.

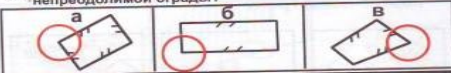
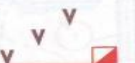
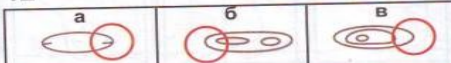
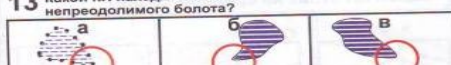
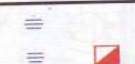
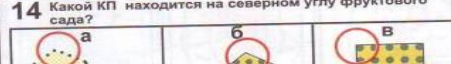
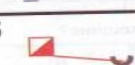
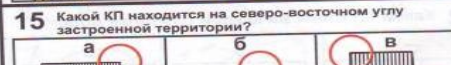
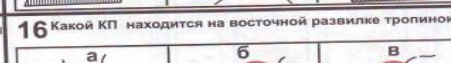
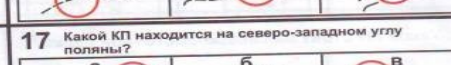
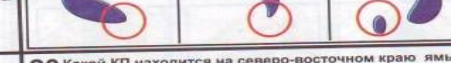
4. Участники соревнований по ориентированию должны за контрольное время найти как можно больше контрольных пунктов (КП). Как называется вид соревнования? *Ориентирование по выбору*, ориентирование в заданном направлении, ориентирование по маркированной трассе.
5. В какой последовательности участник отмечает КП на соревнованиях по ориентированию в заданном направлении?
В любой последовательности; *в последовательности, указанной на карте*.
6. Как называется вид соревнований по спортивному ориентированию, в котором участники наносят КП на карту? Ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении, *ориентирование по маркированной трассе*.
7. Где находится север на спортивной карте? *Наверху*; внизу; справа; слева.
8. Как называется прием, когда спортсмен бежит в перекрестье линейных ориентиров? Переменный бег, *бег в «мешок»*, бег по азимуту.
9. Как называется явный ориентир перед КП?
Передняя привязка, тормозной ориентир, задняя привязка.
10. Где производится прокол последнего контрольного пункта в соревнованиях на маркированной трассе? На финише. На последнем КП.
На специальном пункте прокола, незадолго до финиша.
11. Каким цветом изображаются на спортивных картах гидрографические объекты? Желтым, зеленым, *синим*.
12. Как исправить неправильную отметку КП на контрольной карточке?
Отметкой в резервной клетке (R) . Отметкой на полях карточки.
Повторной отметкой в нужной клетке.
13. Что на карте означает знак х? Микроямка, воронка, камень.
Особый объект, для которого нет условного знака;
14. Выберите определение высоты сечения (на карте – h). *Расстояние по вертикали между секущими плоскостями*. Направление понижения профиля склона. Расстояние между горизонталями вдоль проекции профиля склона.
15. Обязан ли пострадавший находиться в каске при транспортировке на волокушах? *Да*; нет.
16. Должна ли быть у пострадавшего самостраховка на перила при транспортировке по тонкому льду? *Да*; нет.
17. Должны ли быть закреплены концы страхующей и сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд? *Да*; *нет*;
18. Что должна сделать команда при непопадании укладываемого бревна в указанный створ? - попросить старшего судью этапа уложить бревно в створ;
- *повторить прием еще раз*; - организовать страховку и начать переправу.
19. Что может находиться на перилах при начале движения участника по ним?
-распущенные блоки и полиспасты; - *все должно быть снято*;
-средства крепления блоков и полиспастов к натягиваемым веревкам.
20. Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться, сидя на бревне? *Может*, не может.
21. Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?
- без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- *на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок*;
- на лыжах, крепления застегнуты, руки в темляках лыжных палок.
22. Какого диаметра должны быть сдерживающие веревки?
Не лимитируется; не менее 6 мм; не менее 10 мм.

23. Может ли на этапах подъем (спуск) по склону груз находиться над участниками? Да; *нет*.
24. Где могут применяться карабины без муфт? - для *транспортировки груза*;
- для организации промежуточных точек страховки;
- для организации страховки (самостраховки).
25. Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?
не менее 12 мм; не менее 8 мм; не менее 10 мм.
26. Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры? Да; *нет*.
28. Разрешено ли вытягивание участника страховочной веревкой? Да; *нет*.
29. Какую команду должен подать участник страхующему при подъеме по склону с верхней командной страховкой, чтобы использовать страховочную веревку в качестве дополнительной точки опоры для того, чтобы преодолеть сложный участок? «Сделай перила»; «держи»; «закрепи».
30. Ниже какого уровня не должны провисать петли страхующей веревки?
Не ниже 5,5 м; не ниже 2 м; не ниже ступней страхуемого участника.

Тест 12

На чем стоит КП?

Где находится КП?

1	 а) восточный камень б) западный камень в) восточная группа камней	11	Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды? 
2	 а) юго-восточная воронка б) юго-западная ямка в) юго-западная воронка	12	Какой КП находится у восточного подножия? 
3	 а) восточная горка б) западная горка в) западная яма	13	Какой КП находится на юго-восточном краю непреодолимого болота? 
4	 а) южное болотце б) южный край болота в) северное болотце	14	Какой КП находится на северном углу фруктового сада? 
5	 а) северо-западная немасштабная яма б) северо-восточная немасштабная яма в) северо-восточная воронка	15	Какой КП находится на северо-восточном углу застроенной территории? 
6	 а) северо-западный край поляны б) северо-восточная полянка в) северо-западная полянка	16	Какой КП находится на восточной развилке тропинок? 
7	 а) юго-восточная группа деревьев б) юго-западная группа деревьев в) юго-восточный родник	17	Какой КП находится на северо-западном углу поляны? 
8	 а) южная горка б) северная ямка в) южная ямка	18	Какой КП находится на юго-западном углу дома? 
9	 а) средняя немасштабная яма б) западная немасштабная яма в) западная воронка	19	Какой КП находится на южном краю озера? 
10	 а) средний немасштабный искусственный объект б) средняя группа камней в) восточный немасштабный искусственный объект	20	Какой КП находится на северо-восточном краю ямы? 

Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 1000 м, мин, с	4,3	4,50	5,20	4,50	5,1	5,40

	0				0	
<u>Подтягивание на перекладине</u> из виса, раз	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				12	8	3
<u>Прыжок в длину с места</u> , см	170	160	140	160	150	130
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,3 0	7,00	7,40	7,00	7,3 0	8,10

Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5

<u>Бег 1.000 метров, мин</u>	4,20	4,45	5,15			
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа				15	10	5

Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0

Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа				18	12	8

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

<u>Бег 30 м, с</u>	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики	Девочки
----------------------------	----------	---------

	5	4	3	5	4	3
<u>Бег 30 м, с</u>	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа				20	15	10

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			

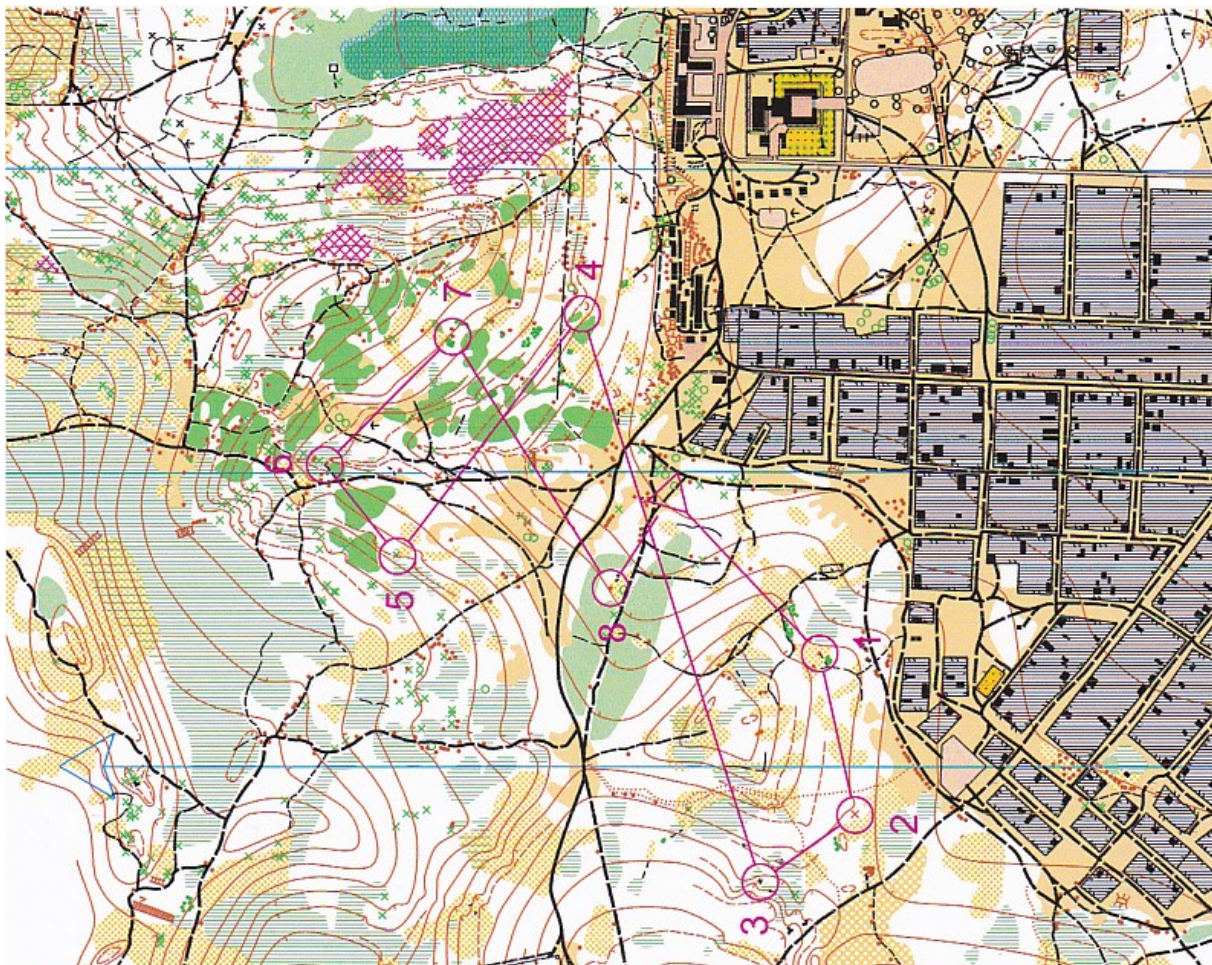
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
------------------------	----	----	----	----	----	----

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			

Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
------------------------	----	----	----	----	----	----

Прил.3



Перечень снаряжения и оборудования, необходимого для реализации поставленных целей и решения конкретных задач, предусмотренных программой.

3. Оборудование для установки полигона спортивного ориентирования:
-знаки КП;

-средства отметки;

-полотнища «старт», «финиш»;

-колья;

-разметочная лента.

2. Комплект спортивных карт различной местности.

3. Компасы.

4. Учебные плакаты.

5. Рабочие тетради.

6. Секундомеры.

8. Лыжный инвентарь.

9. Планшеты для зимнего ориентирования.
10. Костюм беговой лыжный.
11. Костюм беговой летний.
12. Аптечка.

Календарный учебный график программы 4-ый год обучения

№ недели	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля	кол-во часов	
						т	п
1	8.09	вводное занятие	Результаты выступлений сборных команд России на международной арене. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий). Инструктаж по т/б. Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	Контрольный опрос по т/б	1	2
	10.09.	Учебно-тренировочное занятие	Восстановительные средства и мероприятия Клубные дни	спорт. зал местность	опрос	1	2
	13.09	Учебно-тренировочное занятие	Специальные беговые упражнения Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий). Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
	15.09	Учебно-	Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной	Кабинет местность		1	2

2		тренировочное занятие	модели, в соревновательных условиях. Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной направленности.		Входное тестирование. Прохождение контрольной дистанции		
	17.09	соревнования	Кубок Бурятии (11 этап) по ориентированию,	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
2	15.09	Учебно-тренировочное занятие	Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях. Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной направленности.	спорт. зал местность	Входное тестирование. Прохождение контрольной дистанции	1	2
	17.09	соревнования	Кубок Бурятии (11 этап) по ориентированию,	местность	Прохождение контрольной дистанции		3

3	22.09	Учебно-тренировочное занятие	Инструктаж по Антитеррору Контрольные упражнения и тестирование. Входное тестирование по физической подготовке	спорт. зал кабинет	Опрос Тесты, выполнение зачетных упражнений	1	2
	24.09	Соревнования	Кубок Бурятии (12 этап) по ориентированию,	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
	27.09	Учебно-тренировочное занятие	Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий). Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору).	спорт. зал кабинет	опрос	1	2
	29.09	Учебно-	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в	спорт. зал местность	тест	1	2

4		тренировочное занятие	сочетании с физическими упражнениями: а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления; Прыжковые упражнения в гору Спортивные и подвижные игры		выполнение зачетных упражнений		
	1.10	наблюдение	Врачебный контроль и самоконтроль в спорте. Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями. Инструктаж «Антитеррор» Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).	спорт. зал кабинет	опрос	1	2
	4.10	Учебно-тренировочное занятие	Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и Работа на уровне АнП(не более 15% от общего объема).разной направленности. Спортивные и подвижные игры	местность	Наблюдение .Прохождение контрольной дистанции	1	2
5	6.10	Учебно-тренировочное занятие	Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований Клубные дни.	спорт. зал кабинет	Опрос	1	2
	8.10	Учебно-тренировочное занятие	Кубок Бурятии (13 этап) по ориентированию,	местность	Прохождение контрольной дистанции		3

	11.10	Учебно-тренировочное занятие	Анализ соревновательной деятельности Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий).	спорт. зал кабинет	опрос	1	2
6	13.10	Учебно-тренировочное занятие	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору). Спортивные и подвижные игры	Кабинет спорт. зал местность	тест выполнение зачетных упражнений	1	2
	15.10	Учебно-тренировочное занятие	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Специальные упражнения для развития координации движений. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	18.10	Учебно-тренировочное занятие	Зачетные соревнования. Открытое Первенство района	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
7	20.10	Учебно-тренировочное занятие	Определение индивидуального АнП Прыжковые упражнения в гору Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	22.10	Учебно-тренировочное занятие	Туристские походы Спортивные и подвижные игры	местность	зачет		3
	27.10		Общеразвивающие	спорт. зал			3

8		Учебно-тренировочное занятие	упражнения, занятия другими видами спорта Спортивные и подвижные игры	местность	выполнение зачетных упражнений		
	30.10	Учебно-тренировочное занятие	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору). Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	1.11	Учебно-тренировочное занятие	Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег). Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
9	3.11	Учебно-тренировочное занятие	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Спортивные и подвижные игры	спорт. зал кабинет	выполнение зачетных упражнений		3
	5.11	Учебно-тренировочное занятие	Выбор пути, его «место», техника выбора пути Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	8.11	Учебно-тренировочное занятие	Спортивные и подвижные игры Прыжковые упражнения в гору	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
10	10.11	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Упражнения для развития скоростной выносливости. Повторные и интервальные тренировки	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	12.11	Учебно-тренировочное занятие	Основы совершенствования спортивного мастерства в Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной	Кабинет местность	Опрос. Прохождение контрольной дистанции	1	2

			направленности.				
	15.11	Учебно-тренировочное занятие	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	наблюдение		3
11	17.11	Учебно-тренировочное занятие	Мониторинг физического развития Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	2	1
	19.11	Учебно-тренировочное занятие	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	22.11	Учебно-тренировочное занятие	Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода. Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	наблюдение	1	2
12	24.11	Учебно-тренировочное занятие	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору). Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	26.11	Учебно-тренировочное занятие	Специальные упражнения для развития координации движений. Клубные дни	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	19.11	Учебно-тренировочное занятие	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами Упражнения для развития гибкости (стретчинг).	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
13	1.12	Учебно-тренировочное занятие	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	местность	выполнение зачетных упражнений		3

	3.12	Учебно-тренировочное занятие	Техника скоростного прохождения спусков Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег). Спортивные и подвижные игры	местность	наблюдение	1	2
	6.12	соревнования	Выбор пути, его «место», техника выбора пути Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	Прохождение контрольной дистанции	1	2
14	8.12	Учебно-тренировочное занятие	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	10.12	Учебно-тренировочное занятие	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Прыжковые упражнения в гору Упражнения для развития гибкости (стретчинг).	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	13.12	Учебно-тренировочное занятие	Работа на уровне АНП(не более 15% от общего объема).Изучение техники разновидностей конькового хода.	местность	выполнение зачетных упражнений		3
15	15.12	Учебно-тренировочное занятие	Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания. Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Прыжковые упражнения в гору Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	Кабинет местность	опрос	1	2
	17.12	Соревнования	Кубок Бурятии (1 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины.	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
	20.12	Учебно-тренировочное занятие	Анализ соревновательной деятельности Клубные дни	спорт. зал местность	опрос	1	2

16	22.12	Учебно-тренировочное занятие	Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях. Изучение техники разновидностей конькового хода.	спорт. зал местность	опрос	1	2
	24.12	Учебно-тренировочное занятие	Совершенствование настроечной формулы. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал кабинет			3
	27.12	Учебно-тренировочное занятие	Изучение техники разновидностей конькового хода. Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
17	29.12	Учебно-тренировочное занятие	Специальные упражнения для развития координации движений. Клубные дни	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	10.01	Учебно-тренировочное занятие	Совершенствование настроечной формулы	спорт. зал местность	опрос	1	2
	12.01	соревнования	Кубок Бурятии (3 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины. Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
18	14.01	Учебно-тренировочное занятие	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору). Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	17.01	Учебно-тренировочное занятие	контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	19.01	Учебно-тренировочное	Изучение техники разновидностей конькового хода. Упражнения для развития скоростной выносливости.	местность	выполнение зачетных упражнений		3

		занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта				
19	21.01	Учебно-тренировочное занятие	Специальные упражнения для развития координации движений. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	24.01	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Клубные дни	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	26.01	Учебно-тренировочное занятие	контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной направленности.	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
20	28.01	соревнования	Кубок Бурятии (3 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины.	местность	Прохождение контрольной дистанции		3

	31.01	Учебно-тренировочное занятие	Техника скоростного прохождения спусков Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег). Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	2.02	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Прыжковые упражнения в гору Упражнения для развития гибкости (стретчинг).	спорт. зал	выполнение зачетных упражнений		3
21	4.02	соревнования	Первенство РБ по спортивному ориентированию, лыжные дисциплины. 4 этап	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
	7.02	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Туристские походы	спорт. зал местность	зачет		3
	9.02	Учебно-тренировочное занятие	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Упражнения для развития	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

			скоростной выносливости.				
22	11.02	Учебно-тренировочное занятие	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору).	спорт. зал	выполнение зачетных упражнений		3
	14.02	Соревнования	Участие в массовых соревнованиях «Лыжня России», Техника скоростного прохождения спусков	местность	наблюдение		3
	16.02	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
23	18.02	соревнования	Кубок Бурятии (5 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
	21.02	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Участие в соревнованиях	Кабинет спорт. зал местность	анализ выполнение зачетных упражнений	1	2
	23.02	Учебно-тренировочное занятие	Клубные дни Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

24	25.02	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	28.02	Учебно-тренировочное занятие	Прыжковые упражнения в гору Упражнения для развития гибкости (стретчинг). Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	2.03	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору).	спорт. зал	выполнение зачетных упражнений, наблюдение		3
25	4.03	Учебно-тренировочное занятие	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	7.03	Учебно-тренировочное занятие	Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	опрос	1	2
	9.03	Учебно-тренировочное занятие	Основы совершенствования спортивного мастерства Клубные дни	спорт. зал местность	опрос	1	2
26	11.03	соревнования	Кубок Бурятии (6 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
	14.03	Учебно-тренировочное	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	анализ	1	2

		занятие	Участие в соревнованиях				
	16.03	Учебно-тренировочное занятие	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору Спортивные и подвижные игры	спорт. зал	выполнение зачетных упражнений		3
27	18.03	Учебно-тренировочное занятие	Мониторинг физического развития Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору).	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	21.03	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Упражнения для развития скоростной выносливости.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	23.03	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Совершенствование настроечной формулы	спорт. зал местность	опрос		3
28	25.03	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной направленности. Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	Прохождение контрольной дистанции		3
	28.03	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания. Работа на уровне АНП(не более 15% от общего объема).	Кабинет спорт. зал местность	опрос	1	2

	30.03	Учебно-тренировочное	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями: а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания,	Кабинет спорт. зал местность	тест выполнение зачетных	1	2
--	-------	----------------------	---	---------------------------------	-----------------------------	---	---

		занятие	воображения, логического мышления; Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания. Спортивные и подвижные игры		упражнений		
--	--	---------	--	--	------------	--	--

29	1.04	соревнования	Кубок Бурятии (1этап) по ориентированию. Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
	4.04	Учебно-тренировочное занятие	Изучение техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Выбор пути, его «место», техника выбора пути Спортивные и подвижные игры	Кабинет спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
	6.04	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Упражнения для развития скоростной выносливости.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
30	8.04	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору). Упражнения для развития гибкости (стретчинг).	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
	11.04	Учебно-тренировочное занятие	Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов Работа на уровне	Кабинет спорт. зал местность	опрос	1	2

			АнП(не более 15% от общего объема). Спортивные и подвижные игры				
	13.04	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной направленности. Спортивные и подвижные игры	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
31	15.04	Соревнования	Чемпионат и Первенство РБ по спортивному ориентированию. Кубок Бурятии (2-3 этап)	местность	Прохождение дистанции		3
	18.04	Учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Участие в соревнованиях	местность	Анализ, выполнение зачетных упражнений	1	2
	20.04		Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями		наблюдение		3
32	22.04	Учебно-тренировочное занятие	б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ. Прыжковые упражнения в гору Спортивные и подвижные игры		Тест выполнение зачетных упражнений	1	2
	25.04		Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Клубные дни		Прохождение контрольной дистанции		3
	27.04	Учебно-тренировочное занятие	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями: а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления; Упражнения для развития скоростной выносливости. Спортивные и подвижные игры		тест выполнение зачетных упражнений	1	3
	29.04	Учебно-	Общеразвивающие упражнения,		Зачет, опрос		3

33		тренировочное занятие	занятия другими видами спорта Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания.				
	6.05	соревнования	Участие в Открытом Первенстве Тарбагатайского района		Прохождение контрольной дистанции		3
	11.05	Учебно-тренировочное занятие	Участие в соревнованиях Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований		Анализ ,зачет	1	1
34	13.05	Учебно-тренировочное занятие	Восстановительные средства и мероприятия Клубные дни		Прохождение контрольной дистанции	1	2
	16.05	Учебно-тренировочное занятие	Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания. Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Упражнения для развития скоростной выносливости.		Опрос, наблюдение	1	3
	18.05	Учебно-тренировочное занятие	Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров. Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.		зачет	1	2
35	20.05	Учебно-тренировочное занятие	Участие в массовых соревнованиях «Российский Азимут». Российский Азимут. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров		зачет		12
	23.05	Учебно-тренировочное занятие	Планирование и постановка дистанций 1-6 ступени Спортивные и подвижные игры		зачет	1	2

36	26.05	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения и тестирование. Итоговое тестирование по физической и интеллектуальной подготовке Спортивные и подвижные игры		Итоговое тестирование		3
	28.05	Учебно-тренировочное занятие	Планирование и постановка дистанций 1-6 ступени Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Спортивные и подвижные игры		зачет		3
	30.05	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения и тестирование. Итоговое тестирование по физической и интеллектуальной подготовке Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта		Итоговое тестирование	1	2
						60	264
					Всего часов	324	

Календарный учебный график программы 2-ой год обучения

Дата	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля	кол-во часов	
					т	п

14.09	вводное занятие, видеозанятие	Вводное занятие. Состояние и развитие ориентирования в России. Инструктаж по т/б Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом Итоги выступлений российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. ОФП Спортивные игры	Кабинет спорт.площадка	заполнение анкет учащихся, инструктаж по ОТ и ТБ, опрос	1	2
16.09	учебно-тренировочное занятие	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях, способы оказания первой медицинской помощи.. Общая физическая подготовка. Развитие силы рук и мышц брюшного пресса. Спортивные игры	спорт. зал местность	наблюдение	1	2
18.09.	учебно-тренировочное занятие	Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение и способы проведения разминки Общая физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	спорт. зал местность	опрос	1	2
21.09	учебно-тренировочное занятие	Мониторинг теоретических знаний Контрольные упражнения и тесты. Входное тестирование по интеллектуальной подготовке. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения,	кабинет спорт. зал	Тест, контрольные упражнения	1	2
23.09	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Значение ОФП для ориентировщика. Контрольные упражнения и тесты. Входное тестирование по ОФП Спортивные игры и эстафеты	спорт. зал спорт.площадка	выполнение контрольных упражнений		3
25.09	учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения и тесты. Входное тестирование по интеллектуальному развитию	Кабинет спорт. зал местность	Входное тестирование	1	2

28.09	учебно-тренировочное занятие	Инструктаж по «Антитеррору». Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Значение и способы проведения разминки Охрана труда и соблюдение Т/Б на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах, причины травм. Возможные травмы на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи. ОФП	кабинет, спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
30.09	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы рук и мышц брюшного пресса. Спортивные игры с элементами ориентирования.	спорт. зал местность	наблюдение		3
2.10	учебно-тренировочное занятие	Туристские поход	Местность	выполнение зачетных упражнений		3
5.10	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки Упражнения для развития силы	Кабинет местность	Тесты, выполнение зачетных упражнений	1	2
7.10	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
9.10	учебно-тренировочное занятие	Соревнования по спортивному ориентированию Первенство Бурятии «Гока сильнейших 22» кросс-классика	Полигон Верхняя Березовка	выполнение разрядов		3
12.10	учебно-тренировочное занятие	Способы контроля направления, их характеристика, основные отличия Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).	местность	выполнение зачетных упражнений		3

14.10	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Упражнения на развитие силы, быстроты.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
16.10	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Значение техники и тактики в ориентировании. Движение по направлению с помощью «компаса на палец» с цветными секторами. Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование.	Кабинет спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
19.10	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы. Специальная физическая подготовка. Значение СФП в спортивном ориентировании	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
21.10	учебно-тренировочное занятие	Специальная физическая подготовка. Начало лыжной подготовки. Техника классического хода	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
23.10	учебно-тренировочное занятие	Планирование спортивной тренировки.. Дневник тренировок. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).	кабинет, спорт. зал местность		1	2
26.10	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости и координации. Спортивные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

28.10	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования .Память кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.	кабинет спорт. зал местность	тесты	2	1
30.10	учебно-тренировочное занятие	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника классического хода	спорт. зал местность	наблюдение		3
2.11	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Понятие «критическая скорость». Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий.	Каб спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

4.11	учебно-тренировочное занятие	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к расположению бивуака в различное время года, зимой. Установка палатки в различных условиях.	кабинет, спорт. зал	Наблюдение, опрос	2	1
6.11	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
9.11	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы. ориентированию	спорт. зал местность	тесты		3
11.11	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
13.11	учебно-тренировочное занятие	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Разведение костра в сырую погоду. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи.	Кабинет спорт. зал местность	опрос	1	2
16.11	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры.	кабинет спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

18.11	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане.	, спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
20.11	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы. Спортивные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		
23.11	учебно-тренировочное занятие	Ком Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий).пас: работа с компасами разных моделей	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
25.11	учебно-тренировочное занятие	Снятие азимута (совершенствование)Компас: работа с компасами разных моделей. Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода Спортивные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
27.11	учебно-тренировочное занятие	Специальная физическая подготовка. Интервальная тренировка Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
30.11	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.). Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

2.12	учебно-тренировочное занятие	Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода	местность	выполнение зачетных упражнений		3
4.12	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), фот. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: лыжами, легкой атлетикой, гимнастикой. Формы рельефа, типы местности, пиктограммы	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
7.12	учебно-тренировочное занятие	Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий). Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: лыжами, легкой атлетикой, гимнастикой.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
9.12	учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: лыжами, легкой атлетикой, гимнастикой.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
11.12	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы Специальная физическая подготовка. Техника лыжных ходов Отработка техники конькового хода.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
14.12	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: лыжами, легкой атлетикой, гимнастикой	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
16.12	учебно-тренировочное занятие	Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Особенности различных видов личного и группового снаряжения. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и	кабинет, спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2

		уход за ней.				
18.12	Соревнования	Кубок Бурятии (1 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины.	местность	Прохождение контрольной дистанции	2	1
21.12	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта).	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		2
23.12	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования	кабинет спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
25.12	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости. Специальные упражнения для развития координации движений.	Кабинет спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	2	1

28.12	учебно-тренировочное занятие	Клубные дни Специальные упражнения для развития координации движений.	спорт. зал	наблюдение		3
4.01	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору). Спортивные и подвижные игры	спорт. зал	выполнение зачетных упражнений	1	2
6.01	учебно-тренировочное занятие	Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях. Изучение техники разновидностей конькового хода.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
8.01	соревнования	Кубок Бурятии (3 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины. Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
11.01	учебно-тренировочное занятие	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору). Спортивные и подвижные игры	местность	выполнение зачетных упражнений		3
13.01	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
15.01	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы Спортивные и подвижные игры	спорт. зал местность	тест	1	2

18.01	учебно-тренировочное занятие	Изучение техники разновидностей конькового хода. Упражнения для развития скоростной выносливости. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		2
20.01	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие координации движений. Спортивные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
22.01	учебно-тренировочное занятие	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника классического хода	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
25.01	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Определение оптимальной скорости движения по дистанции. Направление.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
27.01	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта	, спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
29.01	соревнования	Кубок Бурятии (3 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины.	местность	Прохождение контрольной дистанции		3

1.02	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Отработка на учебно- тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
3.02	учебно-тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта Прыжковые упражнения в гору Упражнения для развития гибкости (стретчинг).	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
5.02	соревнования	Первенство РБ по спортивному ориентированию, лыжные дисциплины.4этап	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
8.02	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
10.02	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	2	1
12.02	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы рук и мышц брюшного пресса. Спортивные игры с элементами ориентирования.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
15.02	Соревнования	Участие в массовых соревнованиях «Лыжня России», Техника скоростного прохождения спусков	местность	Прохождение контрольной дистанции		3

17.02	учебно-тренировочное занятие	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника конькового хода Техника и тактика спортивного ориентирования. Оработка технических приемов и способов ориентирования	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
19.02	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Оработка технических приемов и способов ориентирования.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
22.02	учебно-тренировочное занятие	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника конькового хода	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
24.02	соревнования	Кубок Бурятии (5 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
1.03	учебно-тренировочное занятие	Анализ дистанции Техника и тактика спортивного ориентирования. Использование предстартовой информации при подготовке к старту. Упражнения на развития памяти, внимания, мышления.	Кабинет спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
3.03	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на быстроту.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
5.03	учебно-тренировочное занятие	3.2 Специальная физическая подготовка. Периоды годичного цикла тренировок юных спортсменов. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая,	каб. 106, спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

10.03

8.03		развивающая, максимальная.				
10.03	учебно-тренировочное занятие	Клубные дни Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на быстроту.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
12.03	соревнования	Кубок Бурятии (6 этап) по ориентированию, лыжные дисциплины	местность	Прохождение контрольной дистанции		2
15.03	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса на палец.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	3
17.03	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка с упражнениями на развитие ловкости и координации движения. Спортивные игры.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
19.03	учебно-тренировочное занятие	Мониторинг физического развития Техника и тактика спортивного ориентирования. Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы Движение по направлению с помощью компаса на палец Контроль расстояния с помощью деталей карты.	Кабинет спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
22.03	учебно-тренировочное	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести. Спортивные игры	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

	занятие					
24.03	учебно-тренировочное занятие	4. Соревнования по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные соревнования	каб. 106, спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
26.03	учебно-тренировочное занятие	Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной направленности. Спортивные и подвижные игры	местность	выполнение зачетных упражнений		3
29.03	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. 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. Спортивные игры.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
31.03	учебно-тренировочное занятие	Специальная физическая подготовка. Значение кроссовой подготовки. Кроссовая подготовка на различных типах местности.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
2.04	соревнования	Кубок Бурятии (1этап) по ориентированию. Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени	местность	Прохождение контрольной дистанции		2
5.04	учебно-тренировочное занятие	Соревнования по спортивному ориентированию. Первенство Сибирского Федерального округа	, спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
7.04		Понимание карты, условные знаки(повторение),				

	учебно-тренировочное занятие	формы рельефа, типы местности, пиктограммы Техника и тактика спортивного ориентирования. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	3	
12.04	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Спортивные игры.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
14.04	учебно-тренировочное занятие	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы Техника и тактика спортивного ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точечное ориентирование на коротких этапах.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
16.04	соревнования	Чемпионат и Первенство РБ по спортивному ориентированию. Кубок Бурятии (2-3 этап)	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
19.04	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на развитие основных групп мышц Спортивные игры.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
21.04	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на быстроту.	, спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
23.04	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на развитие основных групп мышц Спортивные игры.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

26.04	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Развитие силы рук и мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие силы рук и мышц брюшного пресса. Спортивные игры.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
28.04	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
30.04	учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения и тесты. Выходное тестирование по физической подготовке.	спорт. зал местность	Выходное тестирование		3
3.05	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
5.05	учебно-тренировочное занятие	Соревнования по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные соревнования	спорт. зал местность	выполнение зачетных		3
7.05	соревнования	Участие в Открытом Первенстве Тарбагатайского района	местность	Прохождение контрольной дистанции		3
10.05	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на развитие основных групп мышц Спортивные игры.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
12.05	учебно-	Техника и тактика спортивного	спорт. зал	выполнение зачетных		

	тренировочное занятие	ориентирования.	местность	упражнений		3
--	-----------------------	-----------------	-----------	------------	--	---

14.05	учебно-тренировочное занятие	Восстановительные средства и мероприятия Клубные дни	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений	3	
17.05	учебно-тренировочное занятие	Отработка простейших элементов техники туристского многоборья	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
19.05	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
21.05	соревнования	. Участие в массовых соревнованиях «Российский Азимут». Российский Азимут. Участие в судействе	местность	выполнение зачетных упражнений		3
24.05	учебно-тренировочное занятие	Общая физическая подготовка. Итоги ОФП за год. Круговая тренировка .Техника и тактика спортивного ориентирования.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
26.05	учебно-тренировочное занятие	Техника и тактика спортивного ориентирования. Общеобразовательные упражнения, занятия другими видами спорта Спортивные и подвижные игры ориентирования.	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3
28.05	учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения и тестирование. Итоговое тестирование по физической и интеллектуальной подготовке Общеобразовательные упражнения, занятия другими видами спорта	спорт. зал местность	выполнение зачетных упражнений		3

		Техника и тактика спортивного ориентирования.				
					60	264
				Всего часов	324	

Литература для обучающихся

1. Вейялайнен Л. «Зелеными маршрутами» перевод с финского

М.: ФиС, 1986

2. Ингстрём А. В лесу и на опушке: Книга по спортивному ориентированию на местности. Перевод с шведского. - М.: ФиС, 1979.

3. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. Очерки о спортивном ориентировании — М.: ФиС, 1973.

4. Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997

Колесникова Л. В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М.: ЦДЮТиК, 2002.

Литература для преподавателя

2. Алабина В. Г., Кривоносова М. П. Тренажеры и специальные упражнения по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1983

3. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России

4. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом.

1. - Красноярск, КГТУ, 2001

5. Воронов Ю. С. Основы научного исследования туризма: состояния, проблемы, технологии. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - 302 с.

6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: ФиС, 1980

7. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1995

8. Константинов Ю.В. Глаголева О.Л. Уроки

- ориентирования. Учебно-методическое пособие — М.:ФЦДЮТиК, 2005. -328.,илл.
9. МоргуноваТ.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. -М.: ЦДЮТиК, 2003
- 10.Озолин Н. Г. Путь к успеху. – М.:ФиС,1985
- 11.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: АСТ:Астрель:Полиграфиздат,2011.- 864с.
- 12.Огородников Б.И., Кирчо А. Н., Крохин Л.А.Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.:ФиС,1978.
- 13.Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Под ред. Константинова Ю.В.
1. М.: Советский спорт,2005.-212с.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371024

Владелец Хохлова Елена Александровна

Действителен с 20.01.2026 по 20.01.2027