Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования
«Областной детско-юношеский центр туризма и краеведения»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО «ОДЮЦТиК»
_____О.В. Антонов
Приказ от 31 августа 2021 года
№ 137-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Ориентирование с элементами туристской техники»

срок реализации 3 года
возраст обучающихся 13-16 лет

Автор-составитель:
Арцимович Евгения Геннадиевна,
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 1
от 26 августа 2021 года

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 3
от 31 августа 2021 года

Омск – 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка 3-5

1 год обучения
2. Планируемые результаты 5-6
3. Учебно-тематическое планирование 6-7
4. Содержание программы 7-11

2 год обучения
5. Планируемые результаты 12
6. Учебно-тематическое планирование 12-13
7. Содержание программы 14-18

3 год обучения
8. Планируемые результаты 18-19
9. Учебно-тематическое планирование 19-20
10. Содержание программы 21-25

11. Контрольно-оценочные средства 25-30

12. Условия реализации программы 31-32
13. Список литературы 33

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование с элементами туристской техники» (далее – программа) является программой туристско-краеведческой направленности и реализуется в очной форме в течение трех лет, предназначена для учащихся возраста от 13 до 16 лет. В образовательно-воспитательном процессе «педагог -ребенок - родители - общеобразовательное учреждение» особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Актуальность. Постижение мира, познание самого себя, выбор жизненного пути предполагают способность ориентироваться. Для того чтобы ориентироваться, человек и сам должен определиться, поэтому на протяжении своей истории он постоянно размышляет о себе и своем месте в мире. Это самопознание - часть самоизменения, которое необходимо постоянно корректировать. Изменить мир в соответствии со своими желаниями — такова самоориентация человека нашего времени. Современный человек должен уметь ориентироваться в меняющемся мире, который показывает одни возможности и скрывает другие. Ориентирование, таким образом, специфический опыт изменения самого себя, включая знания и умения, чувства и желания. Занятия ориентированием являются эффективным средством воспитания и успешной социализации молодых людей. Ориентирование на местности для подрастающего поколения предоставляет возможности для приобретения многих важных для жизни знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности, а также приобщение к исследовательской деятельности. Для подростков ориентирование может стать видом активного отдыха, увлекательным действом испытания себя и самовоспитания, формирования романтических жизненных устремлений. В процессе обучения детей основам ориентирования педагог лучше, глубже узнает своих учащихся и может эффективнее повлиять на их развитие.

Ориентирование на местности— вид физической деятельности, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Соревнования по ориентированию на местности проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанциии её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна быть незнакомой для всех участников, сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Ориентирование на местности - молодой, активно развивающийся вид физической деятельности, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы - все это способствует популярности ориентирования на местности.

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование - ценное средство физического воздействия на организм человека.

Ориентирование на местности имеет военно-прикладное значение. Навыки ориентирования необходимы как в военное, так и в мирное время. Для биологов, географов, физиков и многих других специалистов ориентирование является прикладным видом физической активности, так как позволяет успешно решать ряд вопросов по специальности.

Ориентирование на местности - один из немногих видов физической деятельности, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей и даже соперников.

Летом дистанции ориентирования на местности преодолеваются бегом, зимой - на лыжах. Поэтому подготовленность ориентировщика - понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость бега по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

Для достижения высоких результатов ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества.

Результат ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач обучающегося и педагога добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

В процессе занятий, соревнований, учебно-тренировочных сборов и походов у ребят развивается ценностно-смысловая сфера, формируются социально-одобряемые модели поведения, которые помогут им жить в согласии с самими собой, природой и обществом.

Дети старшего подросткового возраста отличаются тягой к самостоятельности и независимости от взрослых, нуждаются в организации пространства, где бы они могли демонстрировать свою взрослость, общаться свободно и на равных, изучать жизнь и испытывать свои способности. Таким образом, занятия ориентированием могут полностью удовлетворить их возрастные потребности.

Обучения является очным, организации деятельности учащихся проходит в форме учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебно-тренировочных сборов и походов. Организация учебной деятельности учитывает природные климатические условия Омска и Омской области, когда в течение одного учебного года предоставляется возможность заниматься летним (в бесснежный период) и зимним ориентированием. Тем более, что основа в этих двух видах ориентирования единая, а особенности осваиваются в рамках физической подготовки.

Программа рассчитана на 3 года обучения, продолжительностью 324 часа на каждый год обучения, реализуется с сентября по май включительно. Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также когда обучающиеся направляются в спортивно-оздоровительные лагеря юных ориентировщиков и туристов, в учебные походы. В дальнейшем ребята смогут обслуживать соревнования в качестве судей на старте и финише, начальников дистанций.

Обеспечение программы: Для выполнения программы имеется необходимый дидактический материал и инвентарь (спортивные карты, компаса, лыжный инвентарь, планшеты, комната для теоретических занятий, наглядные пособия).

Рекомендуемое количество учащихся в группе первого года обучения составляет 15 человек, второго и третьего года - не менее 10 человек. К освоению программы «Ориентирование с элементами туристской техники» допускаются учащиеся, имеющие медицинский допуск к занятиям.

В условиях комплектования группы из учащихся разного возраста, в том числе, при планировании педагогом индивидуальных заданий и занятий, непосредственное содержание программного материала составлено с учетом физического, половозрастного, психологического и функционального развития ребят.В программе использована методика проблемного «погружения» учащихся, когда необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Особое внимание в программе уделено безопасности и предупреждению травматизма учащихся при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия.

Специфика работы детского объединения относительно продолжительности занятия и его форм проведения представлены в программе в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-14 (2014 г.). Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Особое внимание уделено развитию общефизической и специальной физической подготовке учащихся.

Цель программы. Всестороннее развитие личности обучающегося, его жизненного самоопределения, самопознания, совершенствование физического и умственного развития, способствующего изучению и сохранению природы родного края, умению ориентироваться в современном мире, приобретению устойчивых потребностей в здоровом образе жизни средствами ориентирования.

Задачи:

- Формирование в сознании обучающихся традиционных российских демократических ценностей, ценностного отношения к родному краю, природе, труду, здоровью и творчеству, умений продуктивного коммуникативного общения.
- Развитие этических чувств, доброжелательности, силы воли, целеустремлённости, ответственности.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о морально-нравственных нормах, социальной справедливости, о дружбе, взаимовыручке и поддержке.
- Формирование учебно-исследовательского кругозора в области физкультурно-оздоровительной деятельности и системы специальных знаний умений и навыков в области ориентирования на местности.
- Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, качеств необходимых для специальной подготовки, требующей координации движений.
- Развитие двигательных навыков техники бега применительно к разным типам и условиям местности, быстрого и надёжного чтения карты в движении.

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- проявляет волю, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность и оказывать помощь и поддержки друг другу;
- проявляет ответственное отношение к своему здоровью;
- демонстрирует самостоятельность, трудолюбие, соблюдать нравственные нормы в поведении, владеть навыками рефлексии.

Метапредметные результаты:

- умеет корректно и обоснованно делать замечание партнеру, умеет договариваться, распределять функции и роли во время работы в команде;
- контролирует действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время учебно-тренировочного процесса, давать адекватную и объективную оценку проделанной работе;
- ставит цель и планирует собственную деятельность по её достижению;
- осуществляет контрольно-оценочную деятельность собственных действий;
- наблюдает, оценивает и планирует личное физическое развитие;
- умеет самостоятельно находить, анализировать и интерпретировать необходимую информацию;
- умеет осуществлять рефлексию собственной познавательной деятельности;
- проявляет способность к осознанию ценности личного здоровья, к пониманию важности сохранения природы и истории родного края.

Результаты по направленности программы:

- имеет представления об истории развития ориентирования в России и в регионе, владеет основными понятиями краеведения и знаниями о памятниках культуры и природы региона;
- выполняет правила и соблюдает нормы безопасности физкультурно-оздоровительной и туристской деятельности, оказания первой помощи, соблюдения здорового образа жизни;
- знает и соблюдает требования и способы применения туристского личного и группового снаряжения в походе выходного дня;
- знает и имеет опыт применения основ ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

Учебно–тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Техника безопасности	3	3	-
3.	История спортивного ориентирования	3	3	-
4.	Гигиена спортсмена	3	3	-
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
6.	Снаряжение ориентировщика	6	3	3
7.	Судейская практика	6	3	3
8.	Общая физическая подготовка	102	4	98
8.1.	Ходьба, бег низкой интенсивности		-	4
8.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, туловища.		-	8
8.3.	Гимнастические упражнения с предметами,упражнения на гимнастических снарядах, акробатика		-	6
8.4.	Лыже роллерная подготовка		-	10
8.5.	Бег по пересечённой местности		-	10
8.6.	Вело подготовка		-	10
8.7.	Лыжная подготовка (классические ходы)		-	10
8.8.	Лыжная подготовка (коньковые ходы)		-	10
8.9.	Горнолыжная подготовка		-	10

8.10.	Спортивные и подвижные игры		-	10
8.11.	Походы выходного дня		-	10
9.	Специальная физическая подготовка	50	12	38
9.1.	Упражнения на развитие выносливости		-	10
9.2.	Упражнения на развитие быстроты		-	8
9.3.	Упражнения на развитие гибкости		-	4
9.4.	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		-	8
9.5.	Упражнения на развитие силы		-	8
10.	Техническая подготовка	40	12	28
10.1.	Измерение расстояний на местности			8
10.2.	Спортивный компас			12
10.3.	Эллипсы			8
11.	Тактическая подготовка	20	10	10
12.	Контрольные нормативы	3	-	3
13.	Участие в соревнованиях	30	2	28
13.1.	Всероссийские, Сибирского федерального округа			4
13.2.	Первенства Омской области			10
13.3.	Первенства г.Омска			6
13.4.	Соревнования среди кружковцев БУДО ОДЮЦТиК, школ, клубов, ФСО ОО			8
14.	Краеведение	4	2	2
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	9	3
16.	Основы туристской подготовки	15	9	6
17.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль.	15	3	12
18.	Топография	6	3	3
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки часов		
	ВСЕГО ЧАСОВ	**324**	**85**	**239**

Объём учебно-тренировочной нагрузки — 324 часа, по 9 часов в неделю. На теоретические занятия - 85 часов, на практические - 239. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Содержание программы 1 года обучения

<u>Введение 2 часа</u>

Теоретические занятия
Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия.
Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование — средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.
Эмоциональность, связь с природой.
Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.).
Основные понятия: Оздоровление, закаливание.

Техника безопасности 3часа

Образовательная форма: ситуационные игры.
Теоретические занятия
Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.
Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.
Основные понятия: Аварийный азимут.

История спортивного ориентирования 3часа

Образовательная форма: игра «Познавательное путешествие».
Теоретические занятия
Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.
Основные понятия: Летнее, зимнее, вело-ориентирование. Трейл-О. Ориентирование на маркированной трассе, заданное ориентирование, ориентирование по выбору.

Гигиена спортсмена 3 часа

Образовательная форма: учебное исследование, круглый стол
Теоретические занятия
Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.
Основные понятия: Гигиена.

Правила соревнований по спортивному ориентированию 4 часа

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия
Теоретические занятия 2 часа
Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.
Практические занятия 2 часа
Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.
Основные понятия: Возрастные группы. Параметры дистанций.КП(Контрольный пункт)

Снаряжение ориентировшика6 часов

Образовательная форма: ситуационные задания
Теоретические занятия 3часа
Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.
Практические занятия3 часа
Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.
Основные понятия: Компас, планшет, лыжное снаряжение.

Судейская практика 6 чассов

Образовательная форма: ситуационные задания
Теоретические занятия 3 часа

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша.
Практические занятия 3 часа
Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.
Основные понятия:Судья,контролер.судейская бригада.
<u>Общая физическая подготовка 102 часа</u>
Образовательная форма: учебное исследование, круглый стол.
Теоретические занятия 4 часа
Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.
Практические занятия 98 часов
Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений) вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением ,направления движения). 4 часа
Упражнения для рук и плечевого ,пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и привидение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом).Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для мышц туловища. 8 часов
Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями, акробатика (стойки, кувырки). Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. 6 часов.
Лыже роллерная подготовка (коньковые и классические ходы в летний период) 10 часов
Бег по пересечённой местности 10 часов
Вело подготовка (оздоровительная езда на велосипеде)10 часов
Лыжная подготовка: обучение классическим попеременным, одновременным ходам 10 часов.
Обучение коньковым попеременным, одновременным ходам 10 часов.
Горнолыжная подготовка: Обучение техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. 10 часов
Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. 10 часов
Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.10 часов
Основные понятия: ОФП, СФП, СБУ, классический и коньковый лыжный ход, зоны интенсивностифизической нагрузки.
<u>Специальная физическая подготовка 38 часов</u>
Образовательная форма: учебное наблюдение,ситуационные задания.
Теоретические занятия 12 часов
Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. 12 часов
Практические занятия 38 часов
Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.
Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.
Упражнения на развитие выносливости 10 часов: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.
Упражнения на развитие быстроты 8 часов: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием

бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.
Упражнения на развитие гибкости 4 часа: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.
Упражнения на развитие ловкости и прыгучести 8 часов: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.
Упражнения на развитие силы 8 часов: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка 40 часов

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия.
Теоретические занятия 12 часов
Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика.
Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия .
Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование .
Практические занятия 28 часов
Измерение расстояний на местности(шагами, по времени, визуально).Развитие глазомера. 8 часов
Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.12 часов
Эллипсы. 8 часов
Основные понятия: Топографические, спортивные карты, азимут.

Тактическая подготовка 20 часов

Образовательная форма: круглый стол
Теоретические занятия 10 часов
Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.
Практические занятия 10 часов
Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, площадные ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.
Основные понятия: Опорные, тормозные, ограничивающие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы 3 часа

Практические занятия
Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Участие в соревнованиях 30 часов

Образовательная форма: ситуационные задания, дискуссия.
Теоретические занятия 2 часа
Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.
Практические занятия 28 часов
Участие в соревнованиях согласно календарному плану.
Всероссийские, Сибирского федерального округа 4 часа.
Омской области 10 часов.

Первенства города 6 часов,
Соревнования среди кружковцев БУ ДООблДЮЦТиК, школ, клубов,ФСО ОО8 часов.
Основные понятия: Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Действие участника в аварийной ситуации.

Краеведение 4 часа

Образовательная форма: игра «Познавательное путешествие».
Теоретические занятия 2 часа
Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.
Практические занятия 2 часа
Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка 12 часов

Образовательная форма: учебное наблюдение
Теоретические занятия 9 часов
Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.
*Практические занятия 3 часа*Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.
Основные понятия: Целеустремлённость, самостоятельность, решительность. Боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Основы туристской подготовки 15 часов

Теоретические занятия 6 часов
Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм — один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный,пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.
Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия
Практические занятия 9 часов
Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.
Основные понятия: Туризм, бивак, узлы.

Медико-санитарная подготовка,медицинское обследование 15 часов

Образовательная форма: ситуационные задания
Теоретические занятия 3 часа
Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.
Практические занятия 3 часа
Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.
Прохождение медицинского осмотра для участия в соревнованиях. 6 часов

Основные понятия:Ушиб, растяжения, разрыв связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывих, перелом, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

Топографическая подготовка 6 часов

Образовательная форма: ситуационные задания

Теоретические занятия 3 часа

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Спортивные карты. Масштаб карты.

Практические занятия 3 часа

Условные знаки спортивных карт. Рисовка условных знаков спортивных карт. Виды масштабов, упражнения с масштабами спортивных карт. Рельеф и его изображение с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

Основные понятия: Масштаб, условные знаки.

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии — вне сетки часов Отработка навыков по каждому разделу программы.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- демонстрирует осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- руководствуется в поступках морально-нравственными нормами, проявляет к окружающим людям доброжелательность, эмпатию, проявляет волю в ситуациях преодоления, берет на себя ответственность для достижения планируемого результата;
- проявляет патриотические убеждения, разделяет демократические ценности, демонстрируеттолерантность к этнической и национальной принадлежности;
- проявляет самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, умеет действовать с ситуации неопределенности.

Метапредметные результаты:

- осуществляет целеполагание личнойсоциальной и образовательной деятельности, выбирает продуктивные средства для её осуществления;
- планирует процесс развития личных достижений, осуществляет самоконтроль;
- реализует наиболее эффективные способы достижения результата личностного и физического развития.
- умеет вестипредметную дискуссию, аргументировано отстаивает свою точку зрения, корректно комментирует мнения и поступки других, способен договариваться по вопросам общей значимости, готов к любой роли во время работы в команде;
- контролирует действия товарищей, оказывает помощь, поддержку, осуществлять страховку во время учебного процесса, дает адекватную и объективную оценку проделанной работе;
- конструктивно решает конфликты, принимает рациональные решения во время спорных моментов в условиях соревновательной и учебной деятельности;
- уверенно представляет индивидуальный и командный результат.
- уверенно владеет способами поиска необходимой информации, анализирует и презентует её, в том числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов;
- осуществляет рефлексию собственной и коллективной познавательной деятельности;
- предлагает решение проблем на творческом уровне.

Результаты по направленности программы:

- демонстрирует кругозор в области истории родного края и ориентирования;

− уверенно демонстрирует навыки, умения, технические действияв летнем и зимнем ориентировании на местности, опыт безопасных действий во время самостоятельных и групповых занятий;

− умеет контролировать свое физическое состояние, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств и двигательных навыков.

Учебно–тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Техника безопасности	3	3	-
3.	История спортивного ориентирования	3	3	-
4.	Гигиена спортсмена	3	3	-
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
6.	Снаряжение ориентировщика	6	3	3
7.	Судейская практика	6	3	3
8.	Общая физическая подготовка	92	4	88
8.1.	Ходьба, бег низкой интенсивности		-	2
8.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, туловища и шеи.		-	4
8.3.	Гимнастические упражнения с предметами на снарядах, акробатика		-	4
8.4.	Лыже роллерная подготовка		-	9
8.5.	Бег по пересечённой местности		-	9
8.6.	Вело подготовка		-	10
8.7.	Лыжная подготовка (классические ходы)		-	10
8.8.	Лыжная подготовка (коньковые ходы)		-	10
8.9.	Горнолыжная подготовка		-	10
8.10.	Спортивные и подвижные игры		-	10
8.11.	Походы выходного дня		-	10
9.	Специальная физическая подготовка	60	6	54
9.1.	Упражнения на развитие выносливости		-	12
9.2.	Упражнения на развитие быстроты		-	12
9.3.	Упражнения на развитие гибкости		-	6
9.4.	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		-	12
9.5.	Упражнения на развитие силы		-	12
10.	Техническая подготовка	40	10	30
10.1.	Измерение расстояний на местности и карте			12
10.2.	Чтение карты			9
10.3.	Выход на кп с различных привязок. Эллипсы			9
11.	Тактическая подготовка	20	8	12
12.	Контрольные нормативы	3	-	3
13.	Участие в соревнованиях	30	2	28
13.1.	Всероссийские, Сибирского федерального			4

	округа			
13.2.	Первенства Омской области			10
13.3.	Первенства г.Омска			6
13.4.	Соревнования среди кружковцев БУДО ОДЮЦТиК, школ, клубов, ФСО ОО			8
14.	Краеведение	4	2	2
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	6	6
16.	Основы туристской подготовки	15	3	12
17.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	15	3	12
18.	Топография	6	3	3
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки часов		
	ВСЕГО ЧАСОВ	**324**	**66**	**258**

Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 324 часа, по 9 часов в неделю. На теоретические занятия программа отводит 66 часов, а на практические 258 часов. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течение второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив I юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Содержание программы 2 года обучения

Введение 2 часа

Образовательная форма: круглый стол

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Техника безопасности 3 часа

Образовательная форма: ситуационные задания, круглый стол.

Теоретические занятия

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно–тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).Правила пожарной безопасности. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию, лыжам и легкой атлетике, при проезде в автомобильном транспорте.

Основные понятия: Контрольное время, ограничивающие ориентиры.

История спортивного ориентирования 3 часа

Образовательная форма: игра «Познавательное путешествие».

Теоретические занятия
Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.
Основные понятия: Массовые, Всероссийские, Международные соревнования.

Гигиена спортсмена 3 часа

Образовательная форма: учебное исследование, круглый стол
Теоретические занятия
Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.Строение организма человека. Костно–связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
Основные понятия: Костно – связочный аппарат. Белки, жиры, углеводы.

Правила соревнований по спортивному ориентированию 4 часа

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия
Теоретические занятия 2 часа
Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.
Практические занятия 2 часа
Разбор правил соревнований.
Основные понятия: Допуск к соревнованиям.

Снаряжение ориентировщика 6 часов

Образовательная форма: интерактивная презентация
Теоретические занятия 3 часа
Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.
Практические занятия 3 часа
Устройство, изготовление и ремонт снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.
Основные понятия: Полигон.

Судейская практика 6 часов

Образовательная форма: ролевые игры,ситуационные задания
Теоретические занятия 3 часа
Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья — контролер КП. Обязанности судьи.
Практические занятия 3 часа
Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.
Основные понятия: Протокол старта, командный результат.

Общая физическая подготовка 92 часа

Образовательная форма: учебное исследование, круглый стол
Теоретические занятия 4 часа
Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.
Практические занятия 88 часов
Спортивная ходьба. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (бег на короткие, средние дистанции, из различных

исходных положений) вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением ,направления движения). 2часа
Упражнения для рук и плечевого ,пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и привидение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом).Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и мышц туловища. 4 часа
Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями, акробатика (стойки, кувырки). Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. 4 часа.
Лыже роллерная подготовка (коньковые и классические ходы в летний период) 10 часов.
Бег по пересечённой местности 10 часов
Вело подготовка (оздоровительная езда на велосипеде)10 часов
Лыжная подготовка: совершенствование классических попеременных, одновременных ходов 10 часов.
Совершенствование коньковых попеременных, одновременных ходов 10 часов.
Горнолыжная подготовка: Совершенствованиетехники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. 10 часов
Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. 10 часов
Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.10 часов
Основные понятия: ОФП, СФП, СБУ, классический и коньковый лыжный ход, зоны интенсивностифизической нагрузки, быстрота, гибкость, перестроения.

<u>Специальная физическая подготовка 60 часов</u>

Образовательная форма: учебное исследование, круглый стол
Теоретические занятия 6 часов
Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.
Практические занятия 54 часа
Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.
Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.
Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. 12 часов
Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе,фартлек.12 часов
Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные}, упражнения с предметами. 6 часов
Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.12 часов
Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).Лыжероллерная подготовка.Совершенствование техники лыжных ходов(коньковых и классических) 12 часов
Основные понятия: ОФП, СФП, СБУ, классический и коньковый лыжный ход, зоны интенсивности физической нагрузки, фартлек.

<u>Техническая подготовка 40 часов</u>

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия,ситуационные задания
Теоретические занятия 10 часов
Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико–вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
Практические занятия 30часов
Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.12 часов
Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».9 часов
Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя. Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.Элипсы. 9 часов
Основные понятия: Карточка для отметки КП, правильное держание карты, отметка на КП, чувство расстояния, привязка задняя и передняя.
Тактическая подготовка 20 часов
Образовательная форма: ситуационные задания
Теоретические занятия 8 часов
Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.
Практические занятия 12 часов
Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).
Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовыепараметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.
Основные понятия: Азимут с упреждением. Бег «в мешок».Параметры района соревнований.
Контрольные нормативы 3 часа
Практические занятия 3 часа
Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.
Участие в соревнованиях 30 часов
Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия
Теоретические занятия 2 часа
Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.
Практические занятия 28 часов
Всероссийские, Сибирского федерального округа 4 часа.
Омской области 10 часов.
Первенства города 6 часов.
Соревнования среди кружковцев БУ ДО ОблДЮЦТиК, школ, клубов, ФСО ОО 8 часов.

Основные понятия: Участники соревнований. Действие участника в аварийной ситуации.

Краеведение 4 часа

Теоретические занятия 2 часа

Образовательная форма: игра «Познавательное путешествие».

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы.

Практические занятия 2 часа

Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Основные понятия: рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, заповедники.

Психологическая и морально-волевая подготовка 12 часов

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия

Теоретические занятия 6 часов

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Практические занятия 6 часов

Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Основные понятия: волевые качества, утомление.

Основы туристской подготовки 15 часов

Образовательная форма: ролевые игры.

Теоретические занятия 3 часа

Распределение должностей; костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практические занятия 12 часов

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. 6 часов

Обучение пользованию топором, двуручной пилой. 4часа

Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения). 2 часа

Основные понятия: Костровой, дежурный, завхоз.

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка 15 часов

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия

Теоретические занятия 3 часа

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

Практические занятия 12 часов

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

Прохождение медицинского осмотра для участия в соревнованиях.

Основные понятия: Спортивная форма, приемы массажа.

Топографическая подготовка 6 часов

Образовательная форма: ситуационные задания

Теоретические занятия 3 часа
Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.
Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.
Практические занятия 3 часа
Условные знаки топографических карт. Виды масштабов, упражнения с масштабами спортивных карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Измерение расстояний до недоступных предметов.
Основные понятия: Горизонталь, сечение рельефа.

Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса;

Метапредметные результаты:

- умеет корректно и обоснованно делать замечание партнеру, умеет договариваться, распределять функции и роли во время работы в команде;
- контролирует действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время учебно-тренировочного процесса, давать адекватную и объективную оценку проделанной работе;
- ставит цель и планирует собственную деятельность по её достижению;
- осуществляет контрольно-оценочную деятельность собственных действий;
- наблюдает, оценивает и планирует личное физическое развитие;
- умеет самостоятельно находить, анализировать и интерпретироватьнеобходимую информацию;
- умеет осуществлять рефлексию собственной познавательной деятельности;
- проявляет способность косознанию ценности личного здоровья, к пониманию важности сохранения природы и истории родного края.

Результаты по направленности программы:

- имеет представления об истории ориентирования в мире, России и в регионе, владеет знаниями о памятниках культуры и природы региона;
- выполняет правила и соблюдает нормы безопасности физкультурно-оздоровительной и туристической деятельности, оказания первой помощи, соблюдения здорового образа жизни;
- знает и выполняет правила по виду спорта «Спортивное ориентирование»

− владеет знаниями и навыками постановщика дистанции в парковом ориентировании и активно применяет их на практике;

− знает и имеет опыт применения судейства соревнований в качестве контролера, судьи старта, судьи финиша;

− активно участвует в соревнованиях, должен выполнить 1юношеский или 3 взрослый разряд по спортивному ориентированию.

Учебно–тематический план 3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение	2	2	-
2	Техника безопасности	3	2	1
3	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4	Врачебный контроль, самоконтроль	8	2	6
5	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
6	Анализ тренировок и соревнований.	8	2	6
7	Судейская практика	12	2	10
8	Общая физическая подготовка	70	2	68
8.1.	Ходьба, бег низкой интенсивности		-	6
8.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, туловища.		-	6
8.3.	Гимнастические упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика		-	6
8.4.	Лыже роллерная подготовка		-	6
8.5.	Бег по пересечённой местности		-	6
8.6.	Вело подготовка		-	6
8.7.	Лыжная подготовка (классические ходы)		-	6
8.8.	Лыжная подготовка (коньковые ходы)		-	6
8.9.	Горнолыжная подготовка		-	6
8.10.	Спортивные и подвижные игры		-	6
8.11.	Походы выходного дня		-	8
9	Специальная физическая подготовка	78	4	74
9.1.	Упражнения на развитие выносливости		-	20
9.2.	Упражнения на развитие быстроты		-	15
9.3.	Упражнения на развитие гибкости		-	12
9.4.	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		-	12
9.5.	Упражнения на развитие силы			15
10	Техническая подготовка	50	6	44
10.1.	Комплексное чтение спортивных карт.		-	9
10.2.	Изображение и чтение на картах элементов льефа		-	9
10.3.	Техника кроссового бега по различному грун		-	9
10.4	Движение по азимуту по закрытой и откры местности, по среднепересеченной местности.			9
10.5.	Элипсы		-	8
11	Тактическая подготовка	27	6	21

11.1.	Выбор пути движения с учетом рельефа		-	9
11.2.	Приемы ориентирования		-	9
11.3.	Предстартовая информация		-	3
12	Контрольные нормативы	6	-	6
13	Участие в соревнованиях	38	2	36
13.1.	Всероссийские, Сибирского федерального округа		-	10
13.2.	Первенства Омской области		-	12
13.3.	Первенства г.Омска		-	6
13.4.	Соревнования среди кружковцев БУДО ОДЮЦТиК, школ, клубов, ФСО ОО		-	8
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	2	6
15	Охрана природы, памятников Истории и культуры	4	2	2
16	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов		
17	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2
18	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
	ВСЕГО ЧАСОВ	**324**	**40**	**284**

Третий годичный цикл предусматривает 324 часа учебно-тренировочной нагрузки, по 9 часов в неделю. На теоретические занятия программа отводит 40 часов, а на практические — 284 часа. Предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований. В течение года воспитанники должны выполнить III взрослый разряд по спортивному ориентированию. Выполнить требования «судья по спорту».

Содержание программы 3 года обучения

Введение 2 часа

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия

Теоретические занятия 2часа

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Основные понятия: Анализ результатов, план на новый учебный год.

Техника безопасности 3 часа

Образовательная форма: интерактивная презентация,лекция

Теоретические занятия 2 часа

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия 1 час

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Отработка практических навыков пожаротушения.
Основные понятия: Личная безопасность в криминальной ситуации, правила пожарной безопасности.

Обзор развития ориентирования 2 часа

Образовательная форма: учебное исследование, круглый стол
Теоретические занятия 2 часа
Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского уровня.
Основные понятия: Международная федерация спортивного ориентирования IOF.

Врачебный контроль и самоконтроль 8 часов

Теоретические занятия 2 часа
Образовательная форма: круглый стол
Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Понятие о инфекционных заболеваниях и их профилактика. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.
Практические занятия 6 часов
Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаждои после тренировок и соревнований. Прохождение медицинского осмотра для участия в соревнованиях.
Основные понятия: Утомление, стресс, объем тренировочных нагрузок.

Физиологические основы спортивной тренировки 4 часа

Образовательная форма: интерактивная презентация,
Теоретические занятия 2 часа
Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.
Практические занятия 2 часа
Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.
Основные понятия: Предстартовое состояние, разминка.

Анализ тренировок и соревнований8 часов

Образовательная форма: круглый стол
Теоретические занятия 2 часа
Методы анализа результатов тренировок и соревнований.
Практические занятия 6 часов
Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.Использование GPSдля анализа пути.
Основные понятия: Анализ тренировочных занятий, соревнований, технические и тактические ошибки.

Судейская практика12 часов

Образовательная форма: ролевые игры.

Теоретические занятия 2 часа
Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
Практические занятия 10 часов
Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.
Основные понятия: Протесты, ожидаемое время победителя, определение класса дистанции,ранг соревнований.
Общая физическая подготовка 70 часов
Образовательная форма: учебное исследование, круглый стол
Теоретические занятия 2 часа
Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировокориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.
Практические занятия 68 часов
Спортивная ходьба. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений) вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением ,направления движения). 6 часов
Упражнения для рук и плечевого ,пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и привидение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом).Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и мышц туловища.6 часов
Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями, акробатика (стойки, кувырки). Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. 6 часов
Лыже роллерная подготовка (коньковые и классические ходы в летний период) 6 часов
Бег по пересечённой местности 6 часов
Вело подготовка (оздоровительная езда на велосипеде)6 часов
Лыжная подготовка: совершенствование классических попеременных, одновременных ходов. 6 часов
Совершенствование коньковых попеременных, одновременных ходов.6 часов
Горнолыжная подготовка: Совершенствование техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.6 часов
Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. 6 часов
Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий. 8 часов
Специальная физическая подготовка 78 часов
Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия
Теоретические занятия 4 часа
Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью и соревновательный метод. Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходом (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым ша-

гом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.
Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.
Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.
Практические занятия 74 часа
Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. 20 часов
Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.15 часов
Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. 12 часов
Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. 12 часов
Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). 15 часов
Основные понятия: ОФП, СФП, СБУ, классический и коньковый лыжный ход, зоны интенсивности физической нагрузки, фартлек.
Техническая подготовка 50 часов
Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия
Теоретическая подготовка 6 часов
Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.
Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).
Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.
Практические занятия 44 часа
Комплексное чтение спортивных карт. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.Слежение за местностью с одновременным чтением карты.Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот. 9 часов
Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. 9 часов
Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны. 9 часов
Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса. 9 часов
Элипсы. 8 часов
Основные понятия: Чтение карты, генерализация местности, символьные легенды.

Тактическая подготовка 27 часов

Образовательная форма: круглый стол

Теоретические занятия 6 часов

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия 21 час

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. 9 часов

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). 9 часов

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований. 3 часа

Основные понятия: Тактика прохождения различных дистанций, выбор пути, предстартовая информация.

Контрольные нормативы 6 часов

Практические занятия 6 часов

Сдача теоретических и практических умений и навыков по

Ориентированию на местности, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

Участие в соревнованиях 38 часов

Образовательная форма: ситуационные задания,интерактивная презентация, дискуссия

Теоретические занятия 2 часа

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия 36 часов

Всероссийские, Сибирского федерального округа 10 часов.

Омской области 12 часов.

Первенства города 6 часов.

Соревнования среди кружковцев БУ ДО ОблДЮЦТиК, школ, клубов, ФСО ОО 8 часов.

Основные понятия: Участники соревнований. Действие участника в аварийной ситуации.

Психологическая и морально-волевая подготовка 8 часов

Образовательная форма: дискуссия

Теоретические занятия 2 часа

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

Практические занятия 6 часов

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Основные понятия: Стресс, раздражители, сверхнастрой.

Охрана природы 4 часа

Образовательная форма: интерактивная презентация.

Теоретические занятия 2 часа

Основные понятия: Охрана природы.

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия 2 часа

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Основные понятия: Охрана природы.

Походы, лагеря — вне сетки часов.

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Правила соревнований по спортивному ориентированию 4 часа

Образовательная форма: ситуационные задания,интерактивная презентация, дискуссия

Теоретические занятия 2 часа

Правила соревнований по спортивному ориентированию новой редакции 2017 года. Общие положения.

Практические занятия 2 часа

Требования к месту и условиям проведения соревнований. Требования к оборудованию арены соревнований и трассы соревнований. Требования к участникам соревнований

Контрольно-оценочные средства

1. *Карта наблюдения личностного развития:*

Способ оценивания – педагогическое наблюдение, ситуационные задания.

Измеритель: трехбалльная шкала

2. *Карта наблюдения динамики метапредметных результатов:*

Способ оценивания: педагогическое наблюдение, ситуационные задания

Измеритель: трехбалльная шкала

Показатели личностного развития и сформированности метапредметных результатов у обучающихся

Оцениваемые параметры	*Уровень сформированности*		
	Высокий уровень (2)	*Средний уровень (1)*	*Низкий уровень (0)*
1. Личностное развитие			
1.1. Нравственно-этическая ориентация	выделяет моральное содержание ситуации, при осуществлении морального выбора дает адекватную нравственную оценку действий её участников, ориентируясь на мотивы их поступков, умеет аргументировать необходимость выполнения моральной нормы	выделяет моральное содержание ситуации, ориентируясь на чувства и эмоции ее участников, в оценке их действий ориентируется на объективные следствия поступков и нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи)	не выделяет моральное содержание ситуации, при оценке морального выбора участниками ситуации отсутствует ориентация на нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи)
1.2. Эмоциональная отзывчивость	всегда сопереживает и стремится сразу оказать помощь другим	способен к сопереживанию, но сразу оказать помощь другим не стремится	переживает только собственные неудачи и безразлично относится к

			проблемам других
1.3. Самооценка	во всем реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть сниженная самооценка)	в основном реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть завышенная самооценка)	чрезмерно завышенная или сниженная самооценка, некритичность к своему поведению

2. Сформированностьметапредметных результатов			
Оцениваемые параметры	*Высокий уровень (2)*	*Средний уровень (1)*	*Низкий уровень (0)*
2.1. Сформированность действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценки, саморегуляции	самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно с взрослым работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно, испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции	способен принимать только простейшие задания, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия — ни самостоятельно, ни по просьбе педагога, не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
2.2. Сформированность умений: добывать новые знания, использовать знаково-символические средства для создания моделей и схем, анали-	способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию, быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем самостоятельно, может самостоятельно выделить существенные	самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны учителя, находит необходимую информацию, понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает много ошибок, либо работает	не может без помощи педагога найти необходимую информацию, не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели или схем, не понимает, как передавать логические или числовые отношение

зировать объекты, делать выводы	признаки сравниваемых объектов, способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы	крайне медленно, выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам, совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы	знаково-символическими средствами, затрудняется в выделении существенных признаков сравниваемых объектов, даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы
2.3. Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений: работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла, в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других, в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя

3.Карта формирования результатов по направленности программы:

Способ оценивания: тесты, практические задания, собеседование, контрольный опрос, контрольное задание, результаты соревнований.

Критерии: набор умений и навыков по направленности программы.

Измеритель: трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

Показатели (оцениваемые параметры)	*Критерии*	*Уровень сформированности*
Теоретическая подготовка		
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой
		Базовый уровень (1) – объём усвоенных знаний составляет более ½
		Повышенный уровень (2) – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период
2. Владение специальной терми-	Осмысленность и правильность	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные

нологией	использования специальной терминологии	термины
		Базовый уровень (1) – сочетает специальную терминологию с бытовой
		Повышенный уровень (2) – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка		
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков
		Базовый уровень (1) – объём усвоенных умений и навыков составляет более ½
		Повышенный уровень (2) – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период
2. Интерес к занятиям и творческие навыки	Использование специального оборудования и оснащения, креативность в выполнении практических заданий	*Пониженный уровень (0)* – обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания педагога
		Базовый уровень (1) – работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу
		Повышенный уровень (2) – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений, выполняет практические задания с элементами творчества

1год обучения: имеет представления об истории развития ориентирования в России и в регионе, владеет основными понятиями краеведения и знаниями о памятниках культуры и природы региона, выполняет правила и соблюдает нормы безопасности физкультурно-оздоровительной и туристской деятельности. Может оказать первую доврачебную помощь, соблюдает здоровый образ жизни, знает условные знаки спортивных карт, умеет ориентировать карту по компасу, преодолевает не сложные дистанции по ориентированию. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

2 год обучения: демонстрирует кругозор в области истории родного края и ориентирования, уверенно демонстрирует навыки, умения, технические действия в летнем и зимнем ориентировании на местности. Умеет контролировать свое физическое состояние используя подсчет пульса, определять величину физических нагрузок. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

3 год обучения: имеет представления об истории ориентирования в мире, России и в регионе, выполняет правила и соблюдает нормы безопасности физкультурно-оздоровительной и туристической деятельности, может оказать первую доврачебную помощь, знает и выполняет правила по виду спорта «Спортивное ориентирование». Владеет знаниями и навыками постановщика дистанции в парковом ориентировании и активно применяет их на практике, может обслуживать соревнования в качестве контролера, судьи старта, судьи финиша, выполнение нормативов по общей физической подготовке. Выполнение 1юношеского или 3 взрослого разряда по виду спорта «Спортивное ориентирование».

Контрольно –измерительные материалы

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы по программе « Ориентирование с элементами туризма»

Развиваемое физическое качество	Контрольные Упражнения (тесты)	Юноши			девушки		
		1 год	2 год	3 год	1год	2год	3год
Скоростныека чества	Бегна 30 м	6,2 с (не более)	6.0с	5.8с	6.4с (не более)	6.2с	6.0с
Скоростно-силовыекачес тва	Прыжок в длину с места	110 см (не менее)	120 см	130 см	100 см. (не менее)	110 см	120 см
	Прыжок в высоту с места	20 см. (не менее)			15 (не менее)		
Силовыекачес тва	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	6 (не менее)	8	10	5 (не менее)	6	8
Силоваявыно сливость	Подъём туловища, лёжа на спине	8 (не менее)	10	12	7 (не менее)	9	10

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы по программе « Ориентирование с элементами туризма»

Нормативы	1 год обучения						2 год обучения						3 год обучения					
Общая физическая и специальная физическая подготовка	м			ж			м			ж			м			ж		
	В	Б	П	В	Б	П	В	Б	П	В	Б	П	В	Б	П	В	Б	П
Бег 30м,сек	6,2	6,5	7,0	6,4	6,8	7,5	6,0	6,2	6,8	6,2	6,4	7,0	5,8	6,0	6,2	6,0	6,2	6,4
Прыжок в длину с места, см	112	100	90	100	90	85	120	116	100	110	100	90	140	130	110	120	110	100
Прыжок в высоту с места, см	22	20	19	16	14	12	23	22	20	18	16	14	25	23	21	20	18	16
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее раз)	7	6	5	6	5	4	9	8	7	8	7	6	15	12	9	10	8	7
Подъем туловища из положения, лежа (не менее раз)	9	8	7	8	7	6	11	10	9	9	8	7	12	10	9	10	9	8
Бег 1000м (М) мин/сек Бег 800м(Ж) мин/сек	6,0	7,0	8,0	6,0	6,5	7,0	5,8	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	5,5	6,0	6,5	5,0	5,5	6,0
Техническая подготовка																		
Топография	10 зн	8 зн	5 зн	10 зн	8 зн	5 зн	15 зн	12 зн	10 зн	15 зн	12 зн	10 зн	25 зн	22 зн	20 зн	15 зн	12 зн	10 зн

Бег по азимуту							+,- 5м	+,- 10м	+,- 15м	+,- 5м	+,- 10м	+,- 15м	+,- 5м	+,- 10м	+,- 15м	+,- 5м	+,- 10м	+,- 15м
Спортивный разряд	3ю	-	-	3ю	-	-	2ю	3ю	-	2ю	3ю	-	3 взр	1ю	2ю	3 взр	1ю	2ю

Условия реализации программы

Перечень информационных ресурсов

1	https://orgeo.ru	
2	http://fso-omsk.ru	
3	https://www.youtube.com/watch?v=l7MaVqs2v7Q	
4	https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view	
5	https://www.youtube.com/watch?v=q8acVtV254s	
6	http://catchingfeatures.com/b/skiomapmemory.html	
7	https://rufso.ru	
8	https://orienteering.org	

Дидактическое обеспечение

№ п /п	Наименование	Количество единиц
1	Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, М. 2006 год	Комплект
2	Географические карты Омской области	По количеству обучающихся
3	Туристические карты города Омска	По количеству обучающихся
4	Учебные плакаты по лыжному, пешеходному туризму	Комплект
5	Условные знаки топографических, спортивных карт	Комплект
6	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Комплект
7	Учебные плакаты «Питание в туристском походе»	Комплект
8	Учебные плакаты «Правила здоровья, полезные продукты»	Комплект
9	Учебные плакаты «Оказание первой помощи»	Комплект
10	Учебные плакаты «Лекарственные растения Омской области»	Комплект
11	Учебный тренажер для сердечно-легочной реанимации	1
12	Учебный тренажер для искусственной вентиляции легких	1
13	Шины	Комплект
14	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Комплект
15	Карты топографические, спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Комплект
16	Атласы и определители	Комплект
17	Питание в туристском походе, М. 1996 г.	1
18	Туристская топография, М. 1995 г.	1
19	Медицинский справочник туриста, М. 1997 г.	1
20	Комплект карточек на развитие памяти, внимания.	1
21	Методика врачебно-педагогического контроля в туризме, М. 1990	1
22	Тесты комплект	1

Материально-техническое обеспечение

№ п /п	Наименование	Количество единиц
1	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	По количеству обучающихся
2	Палатки туристские	По количеству обучающихся
3	Тенты для палаток (верхние и нижние)	По числу палаток
4	Набор колышков, стоек для палаток	По числу палаток
5	Топор в чехле	2
6	Таганок костровый	2
7	Пила двуручная в чехле	1
8	Набор котлов туристских	2
9	Тросик костровый	1
10	Тент хозяйственный	1
11	Клеенка кухонная	2
12	Набор посуды для приготовления пищи (ножи, терка, половник, консервный нож и т. п.)	1
13	Рукавицы костровые (брезентовые)	4
14	Секундомер электронный	2
15	Компас жидкостный	По количеству обучающихся
16	Набор аптечки медицинской в упаковке	1
17	Ремонтный набор в упаковке	1
18	Лопата саперная в чехле	1
19	Разметка для маркировки трасс разных цветов	Комплект
20	Комплект спортивных карт различной местности	100-200
21	Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)	6
22	Набивной мяч	8
23	Коврик пенополиуретановый	По количеству обучающихся
24	Спальный мешок	По количеству обучающихся
25	Рюкзак	По количеству обучающихся
26	Призмы со стойками для ориентирования на местности	20
27	Компостеры для отметки на КП	20
28	Курвиметр	2
29	Лента мерная 15-20 м	1
30	Термометр наружный	2
31	Планшеты для зимнего ориентирования	По количеству обучающихся
32	Экран демонстрационный	1
33	Карандаши цветные, чертежные	Комплект
34	Компьютер, принтер, сканер	1
35	Тонометр	1
36	Чип SPORTIDENT	По количеству обучающихся
37	Чип SFR	По количеству обучающихся

Список литературы

1.Акимов В.Г. Подготовкаспортсмена-ориентировщика. Минск: Полымя, 1987 г.
2.Алешин ВМ. Карта в спортивномориентировании. М.:ФиС, 1983 г.
3.Аникеева Н.П. Учителю о психологическомклимате в коллективе. М.:Просвещение, 1983 г.
4.Богатое С.Ф.,Крюков О.Г. Спортивноеориентирование. М.:Военноеиздательство, 1982 г.
5.Васечкин В.И. Справочникпомассажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992 г.
6.Елин Е.П. Психологияфизическоговоспитания. М.:Просвещение, 1980 г.
7.Елаховский СБ. Бег к невидимойцели. М.:ФиС, 1973 г.
8.Елаховский СБ. Спортивноеориентированиеналыжах. М.:ФиС, 1981 г.
9.Иванов Е.И. Начальнаяподготовкаориентировщика. М.:ФиС, 1985 г.
10.Ингстрем А. В лесу и наопушке. М.:ФиС, 1979 г.
11.Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивномориентировании. Тарту, 1979 г.
12.Киселев В. Совершенствованиетехники и тактики в спортивномориентировании. М.:Госкомспорт, 1988 г.
13.Константинов Ю.С. Туристскиесоревнованияучащихся. М.:ЦДЮТурМО РФ, 1995 г.
14.Костылев В.В. Философияспортивногоориентирования. М.: 1996 г.
15.Кяркяйнен О. Спортивноеориентирование. М.: 1989 г.
16.КоротоеВ.М. Самоуправлениешкольников. М.:Просвещение, 1981 г.
17.Кошельков С А. Обеспечениебезопасностиприпроведениитуристскихслетов и соревнованийучащихся. М.:ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
18.Лыжный спорт. Учебникдляинститутовфизкультуры. М.: ФиС, 1980 г,
19.Лосев А.С. Тренировкаориентировщиков-разрядников. М.:ФиС, 1984 г.
20.Млодик И. Современные дети и их не современные родители М.: Генезис, 2012 г.
*21.МоргуноваТ.В.*Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: Советский спорт 2008 г.
22.Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.:ФиС, 1985 г.
*23.Огородников Б.И., МоисеенковАЛ., Приймак Е.С*Сборникзадач и упраж-ненийпоспортивномуориентированию. М.:ФиС, 1980 г.
24.Пронтишева Л.П. Истокимастерства. М.: О-Вестник, 1990 г.
*25.*Правиласоревнованийпоспортивномуориентированию. М.:Федерацияспортивногоориентирования РФ, 2017 г.
*26.*Спортивноеориентирование.Программы для ДЮСШ и объединений дополнительного образования детей.М.:Советский спорт 2005г.
27.Тыкул В.И. Спортивноеориентирование. М.:Просвещение, 1990 г.
28.Шликенридер.П.,Лыжный спорт.:Тулома ,2010 г.