

Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»  
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» мая 2023  
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МБУДО «ЦДО «Перспектива»  
И.В. Фетисова  
Приказ № 74/3  
от «29» мая 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивное ориентирование»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Гизатуллин Нургали Нуруллович,  
педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск, 2023

## **Пояснительная записка**

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Это увлекательный вид спорта, в котором надо не только быстро передвигаться, но и хорошо уметь думать головой. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть – смысл этого вида спорта. Спортивное ориентирование способствует гармоничному развитию человека. В процессе занятий вырабатываются такие ценные качества как наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке.

Соревнование – это всегда состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу или в городе. Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика и шахматы. На всей протяженности дистанции идет состязание в выдержке, стойкости, умении быстро мыслить и находить оптимальный маршрут до финиша учитывая различные факторы на дистанции.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и локальных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «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 РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ЦДО «Перспектива».

**Актуальность программы.** Разработка дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» обусловлено социальным заказом обучающихся и их родителей, также проведённый анализ показал, что в городе Ханты-Мансийске не представлены программы по спортивному ориентированию как в спортивных школах, так и в других учреждениях дополнительного образования. Поэтому данная программа является единственной программой такого рода в городе.

Актуальность программы заключается в её доступности для широкого круга населения и прекрасно подходит для всестороннего личностного развития обучающихся в детских объединениях дополнительного образования. В результате занятий вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Современность ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребёнка.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность становится эффективным средством социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей, которая обеспечивается комплексом педагогических условий:

– создание скоординированной социальной среды, способствующей комфортному вхождению подростка в систему социальных отношений;

– актуализация мотивационной сферы подростка за счёт наполнения социально-значимой деятельности личностным смыслом;

– обеспечение педагогического сопровождения социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей.

**Направленность программы и уровень освоения.** Программа относится к *физкультурно-спортивной направленности* и является *базовой по уровню освоения*. Первый год обучения является стартовым по уровню сложности, второй год обучения – базовый. По форме организации содержания и процесса программа носит модульный характер, состоящий из отдельных блоков.

Программа предусматривает изучение основ и совершенствование навыков спортивного ориентирования, участие в соревнованиях муниципального, окружного, всероссийского уровня. Основные виды соревнований для изучения по программе спортивного ориентирования:

– ориентирование бегом;

– ориентирование на лыжах.

**Новизна программы** основывается на методологии подготовки обучающихся к спортивному ориентированию и смежных видов спорта, направленного на построение непрерывного, разноуровневого и вариативного образовательного процесса, в гибкости внедрения новых методов обучения, в применении современных мобильных технологий при проведении занятий. Особенностью реализации программы является разработка и применение методических и дидактических материалов и заданий на каждом занятии для

самостоятельной и индивидуальной подготовки обучающихся с целью дальнейшего развития и ориентации каждого на максимальный уровень собственных достижений.

**Отличительная особенность программы** является то, что она адаптирована под календарь мероприятий «Спортивного ориентирования», соревнований «Школа безопасности» в городе Ханты-Мансийске и ХМАО-Югре, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к участию в соревнованиях, что позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких спортивных результатов.

Еще одна отличительная особенность программы заключается в преобладании практических занятий в лесу или на полигоне, с выполнением поставленных задач, и исправлением ошибок ориентирования на местности во время выполнения упражнения, что позволяет ускорить процесс обучения и улучшить качество прохождения дистанции спортивного ориентирования.

Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого обучающегося.

**Педагогическая целесообразность.** Обучающийся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. Полученные знания помогут сориентироваться в любой незнакомой местности, при чрезвычайных обстоятельствах. Данная программа педагогически целесообразна, так как при её реализации она позволяет формировать и развивать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Во время реализации программы позволяет обучающемуся овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для разностороннего развития личности.

Также программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

**Образовательные и учебные форматы (используемые в программе формы, методы, приёмы и педагогические технологии).** Для проведения занятий используются следующие формы занятий:

- индивидуальные;
- групповые;
- игры.

Форма обучения по программе очная с возможностью применения, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения согласно Письму Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

**Методы обучения:**

- *словесные* – рассказ, беседа, работа с литературой.
- *наглядные* – работа с обучающими электронными пособиями, просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, картами, плакатами;
- *практические* – тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия, учебно-тренировочные сборы.

Основная форма проведения практических занятий – занятия на местности или учебном полигоне. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия.

**Тип образовательной программы.** Программа является модифицированной. Основой данной программы являются сборники, универсальные пособия по программам «Спортивное ориентирование». Одним из источников является книга Мишеля Жоржу «Взгляд победителя. Как победить, читая карту», пособие для изучения спортивного ориентирования.

**Объём и срок освоения программы, режим занятий.** Программа рассчитана на 2 года обучения, каждый учебный год по 306 часов, 34 учебные недели.

**Режим занятий.** Количество часов из расчета 3 занятия по 3 часа в неделю на одну группу. Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику. Занятия проводятся на базе МБУДО «ЦДО «Перспектива» и на местности. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 10 до 16 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 9 до 12 обучающихся.

**Цель программы** – создание условий для реализации личностного потенциала обучающихся в области спортивного ориентирования, совершенствование полученных навыков посредством участия в соревнованиях, мероприятиях различного уровня.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих **задач**:

**Образовательные:**

- обучить базовым навыкам спортивного ориентирования и ориентирования на местности;
- вовлекать к участию в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- обучить безопасному пребыванию и прохождению туристических походов и соревнований.

**Развивающие:**

- способствовать развитию технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам и школы безопасности;
- развивать разнообразные практические навыки необходимые для прохождения дистанции, в том числе самоорганизации и самоуправления;
- поддерживать потребность обучающихся в самопознании и саморазвитии;
- углубить развитие внимания, памяти, мышления, воображения в период физических нагрузок и сложных природных условиях.

**Воспитательные:**

- воспитание волевых качеств целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование у обучающихся ценностных ориентиров, социальной активности, и поведения в социуме;
- развивать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- поддерживать развитие социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- углубить знания о навыках здорового образа жизни.

**Способы организации содержания образования.** По способу организации содержания образования программа является комплексной, интегрированной.

Комплексность данной программы основывается на:

- должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся;

- цикличности спортивной деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, то есть в процессе обучения происходит усложнение материала в соответствии с уровнем освоения программы, при этом содержание разделов и тем остается неизменным, но с более широким и углубленным изучением.

- интеграция направлена в данной программе на изучение определенной области знания, а также смежных с ней направлений.

*Кадровое обеспечение:* реализация дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» обеспечивается педагогическими работниками, имеющими высшее профессиональное или среднее специальное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета без требований к стажу и квалификационной категории.

**Планируемые результаты освоения программы.** По итогу реализации программы на «базовом» уровне у обучающегося будут сформированы умения:

**Личностные результаты:**

- понимать ответственность за личное здоровье и осознавать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- проявлять ответственное отношение к обучению и понимать причины успешного выполнения задания;
- проводить самооценку собственной учебной деятельности на основе критериев успешности;
- связывать свои успехи с усилием и трудолюбием и устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом;
- владеть социальными нормами, правилами поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям в объединении.

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

- понимать информацию, представленную в виде знаково-символических средств;
- использовать знаково-символические средства для решения задач, ориентировании на местности;
- использовать технические и тактические навыки для прохождения соревнований;
- анализировать текстовую, графическую информацию в соответствии с учебной задачей;
- находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, выполнению заданий, ориентирования на местности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

- высказывать и аргументировать свое мнение;
- договариваться и определять последовательность работы в группе, обеспечивающую достижение цели;
- проявлять готовность быть лидером и выполнять поручения;
- учитывать разные мнения и интересы; аргументировать и обосновывать свою позицию;
- оценивать действия партнеров по совместной деятельности;
- оценивать свой вклад в общий результат.

**Регулятивные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

- намечать операции, с помощью которых можно получить результат;
- осуществлять контроль в процессе своей деятельности;
- прилагать волевые усилия для достижения результата;
- обнаруживать и фиксировать ошибки;
- конструктивно действовать, преодолевая препятствия при выполнении задачи;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.

### **Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля**

#### **Этапы контроля:**

*Текущий контроль* успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом, регулярно (по мере прохождения учебного материала) в рамках расписания занятий (наблюдение, взаимоконтроль, контрольные тренировки). Способом определения результативности по программе являются: мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в контрольных тренировках.

*Промежуточная аттестация за первое полугодие за год обучения* определяет успешность развития, обучающегося и усвоение им дополнительной общеразвивающей программы на определённом этапе обучения (контрольное задание, тестирование, контрольный опрос, открытое занятие, контрольная тренировка).

*Итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения* проводится в конце учебного года, определяет успешность усвоения дополнительной общеразвивающей программы согласно, ожидаемых результатов текущего года обучения (контрольное задание, наблюдение, контрольный опрос, открытое занятие, соревнование).

Способом определения результативности по программе являются:

- мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в соревнованиях, различного уровня которые позволяют отследить результаты после прохождения каждого этапа дистанции, временные отрезки прохождения контрольного пункта;
- выполнение норм выполнения спортивных разрядов;
- зачетная классификационная книжка спортсмена.

*Итоговая аттестация за весь период обучения* определяет успешность усвоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам всего периода обучения (тестирование, контрольные тренировки, соревнование).

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы предполагает три вида оценки: *высокий (3), средний (2), низкий (1)*. Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность. Оценки выставляются по итогам промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за весь период обучения.

Основными формами подведения итогов являются: соревнования, контрольные тренировки, тестирование.

Способом определения результативности по программе являются:

- мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в соревнованиях, различного уровня которые позволяют отследить результаты после прохождения каждого этапа дистанции, временные отрезки прохождения контрольного пункта;
- выполнение спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- зачетная классификационная книжка спортсмена.

**Система оценивания и соотношения с уровнями освоения программы**

| №<br>п/п                 | Ф.И.О   | Года обучения               |                        |                             |                        | Итоговая<br>аттестация за<br>весь период<br>обучения |
|--------------------------|---------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|
|                          |         | 1 год                       |                        | 2 год                       |                        |                                                      |
|                          |         | Промежуточная<br>аттестация | Итоговая<br>аттестация | Промежуточная<br>аттестация | Итоговая<br>аттестация |                                                      |
| 1.                       |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 2.                       |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 3.                       |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 4.                       |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 5.                       |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 6.                       |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 7.                       |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 8.                       |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 9.                       |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 10.                      |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 11.                      |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| 12.                      |         |                             |                        |                             |                        |                                                      |
| Показатель<br>успешности | высокий | 00%                         | 00%                    | 00%                         | 00%                    | 00%                                                  |
|                          | средний | 00%                         | 00%                    | 00%                         | 00%                    | 00%                                                  |
|                          | низкий  | 00%                         | 00%                    | 00%                         | 00%                    | 00%                                                  |

**Сводный учебный план**

| Разделы программы                    | Часовая нагрузка по годам<br>обучения |            | Формы аттестации          |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------|---------------------------|
|                                      | 1                                     | 2          |                           |
| Введение                             | 3                                     | 3          |                           |
| Основы туристической подготовки      | 21                                    | 15         | практический зачет        |
| Техническая и тактическая подготовка | 30                                    | 36         | практический зачет        |
| Соревновательная практика            | 30                                    | 33         | соревнование              |
| Общая физическая подготовка          | 144                                   | 96         | контрольные<br>тренировки |
| Специальная подготовка               | 72                                    | 117        | контрольные<br>тренировки |
| Подведение итогов                    | 6                                     | 6          | контрольные<br>тренировки |
| <b>Итого:</b>                        | <b>306</b>                            | <b>306</b> |                           |



Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»  
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «26» мая 2023 г.  
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ  
И.о директора  
МБУДО «ЦДО «Перспектива»  
И.В. Фетисова  
Приказ № 74/3  
от «29» мая 2023 г.



Рабочая программа на 2023 – 2024 учебный год  
к дополнительной общеразвивающей программе  
к физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет  
Год обучения – первый

Автор-составитель:  
Гизатуллин Нургали Нуруллович,  
педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск, 2023

## Пояснительная записка

*Уровень освоения программы - стартовый.* На первом году обучения занятия организованы в облегченной игровой форме для овладения основными навыками спортивного ориентирования и формирования мотивации обучающихся к выбранному виду деятельности.

Тип программы – модифицированная.

Вид деятельности: прикладная деятельность.

Возраст обучающихся: 10-16 лет.

Год обучения – первый.

Группа: 1 «А».

Особенности обучения:

| Группа | Количество учебных часов по программе | Количество учебных недель | Количество занятий всего | Количество занятий в неделю | Продолжительность занятий       | Количество академических часов в неделю |
|--------|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 «А»  | 306                                   | 34                        | 108                      | 3                           | 3 академических часа по 45 мин. | 9                                       |

| Группа | Дата первого занятия | Дата последнего занятия | Дни недели занятий по расписанию |
|--------|----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 1 «А»  |                      |                         |                                  |

*Условия реализации программы:* Практические занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» проводятся в основном в лесной части города Ханты-Мансийска, на территории природного парка «Самаровский Чугас» при помощи подготовленных карт лесной территории.

Теоретические занятия осуществляются в кабинете, отвечающем санитарно-эпидемиологическим требованиям. В кабинете правильно расстановлены столы и стулья, материалы находятся в доступности для обучающихся. В кабинете имеются материалы для теоретической подготовки: примеры карт для спортивного ориентирования, карточки с условными знаками, игровые карточки из серии «ориент» предназначена для обучения навыкам спортивного ориентирования на местности.

*Цель программы 1 года обучения:* развитие интереса обучающихся к систематическим занятиям по спортивному ориентированию, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание морально-волевых качеств личности.

Реализация цели осуществляется через постановку и решение следующих **задач**:

### **Образовательные:**

- познакомить с основами спортивного ориентирования и ориентирования на местности;
- приобщать к активному образу жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- предоставить возможность для применения полученных навыков в мероприятиях и соревнованиях;
- обучить основам безопасности в туристических походах и на соревнованиях.

### **Развивающие:**

- развивать разнообразные практические навыки, самоорганизации и самоуправления;
- развивать двигательные координационные способности;
- развивать физические качества обучающихся через общую и специальную физическую подготовку;
- способствовать интеллектуальному, развитию обучающихся, психических процессов: мышление, память, внимание, воображения;

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;
- предоставить возможность развитию познавательного интереса к природе и окружающей среде.

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей потребность охранять природу, бережно относиться к ней;
- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать социальному и профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности.

*Планируемые результаты 1 года обучения:*

**Личностные результаты:**

- проявлять бережное отношение к природе как в рамках участия в походах, мероприятиях, соревнованиях, так и в дальнейшей жизни;
- воспитание морально-волевых качеств личности, персональной ответственности за результат выполненной работы;
- проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям в объединении.

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

- сохранять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, выполнению заданий, ориентирования на местности;
- анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике;
- понимать информацию, представленную в виде знаково-символических средств, читать простые схемы, таблицы.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

- высказывать и аргументировать своё мнение;
- использовать языковые средства, соответствующие учебно-познавательной задаче;
- слушать и понимать речь других; договариваться о распределении обязанностей при работе в паре / группе;
- давать оценку поступкам товарищей, чётко и логично излагать свои мысли;
- обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;
- представлять результат совместной деятельности; сотрудничать в совместном решении проблемы / задачи.

**Регулятивные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

- планировать действия по решению задачи для получения результата;
- планировать способы решения задачи;
- определять цель деятельности на учебном занятии;
- адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- определять причины успеха / неуспеха решения учебной задачи; прилагать волевые усилия для достижения результата.

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся будут знать и уметь применять свои знания на практике:*

**Знать:**

- особенности ориентирования;

- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- устройство спортивного компаса. Приёмы пользования спортивным компасом;
- приёмы и способы ориентирования;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях.

**Уметь:**

- применять правила техники безопасности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты на местности;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- бегать через лесной массив не снижая скорости.

*Формы подведения итогов реализации рабочей программы, условия перехода на следующий этап обучения:*

- промежуточная аттестация за первое полугодие за 1 год обучения проходит в форме соревнований и контрольных тренировок;
- итоговая аттестация за второе полугодие за 1 год обучения проходит в форме соревнований и контрольных тренировок.

По итогам прохождения соревнований или контрольных тренировок обучающиеся переводятся на 2 год обучения.

### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

| № п/п                                     | Наименование тем и разделов                                          | Количество часов |        |          |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|                                           |                                                                      | Всего            | Теория | Практика |
| I. Введение                               |                                                                      |                  |        |          |
| 1.1                                       | Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование | 3                | 3      |          |
| Итого                                     |                                                                      | 3                | 3      | 0        |
| II. Основы туристской подготовки          |                                                                      |                  |        |          |
| 2.1                                       | История развития и воспитательная роль спортивного ориентирования.   | 3                | 3      |          |
| 2.2                                       | Личное и командное снаряжение                                        | 3                | 1      | 2        |
| 2.3                                       | Туристский маршрут и движение по маршруту                            | 3                | 1      | 2        |
| 2.4                                       | Соревнования по спортивному туризму                                  | 6                | 3      | 3        |
| 2.5                                       | Предупреждение и профилактика опасностей и травм                     | 3                | 1      | 2        |
| 2.6                                       | Подведение итогов туристского похода                                 | 3                | 1      | 2        |
| Итого                                     |                                                                      | 21               | 10     | 11       |
| III. Техническая и тактическая подготовка |                                                                      |                  |        |          |
| 3.1                                       | Легенды контрольных пунктов                                          | 3                | 1      | 2        |
| 3.2                                       | Чтение спортивной карты                                              | 3                | 1      | 2        |
| 3.3                                       | Технико-вспомогательные действия работы с картой                     | 6                | 1      | 5        |
| 3.4                                       | Условные знаки спортивных карт                                       | 3                | 0      | 3        |
| 3.5                                       | Компас и его использование                                           | 3                | 0      | 3        |
| 3.6                                       | Порядок работы на контрольном пункте                                 | 6                | 0      | 6        |
| 3.7                                       | Тактическая подготовка                                               | 6                | 0      | 6        |

|                                       |                                                                             |            |           |            |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| <b>Итого</b>                          |                                                                             | <b>30</b>  | <b>3</b>  | <b>27</b>  |
| <b>IV. Соревновательная практика</b>  |                                                                             |            |           |            |
| 4.1                                   | Техника безопасности на дистанции соревнований                              | 6          | 1         | 5          |
| 4.2                                   | Контрольно-тренировочные старты по виду «спортивное ориентирование»         | 18         | 0         | 18         |
| 4.3                                   | Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»                            | 6          | 0         | 6          |
| <b>Итого</b>                          |                                                                             | <b>30</b>  | <b>1</b>  | <b>29</b>  |
| <b>V. Общая физическая подготовка</b> |                                                                             |            |           |            |
| 5.1                                   | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП     | 3          | 3         | 0          |
| 5.2                                   | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения                  | 30         | 0         | 30         |
| 5.3                                   | Спортивные игры                                                             | 9          | 0         | 9          |
| 5.4                                   | Силовая подготовка                                                          | 21         | 0         | 21         |
| 5.5                                   | Кроссовая подготовка                                                        | 42         | 0         | 42         |
| 5.6                                   | Лыжная подготовка                                                           | 36         | 0         | 36         |
| 5.7                                   | Тестирование                                                                | 3          | 0         | 3          |
| <b>Итого</b>                          |                                                                             | <b>144</b> | <b>3</b>  | <b>141</b> |
| <b>VI. Специальная подготовка</b>     |                                                                             |            |           |            |
| 6.1                                   | Специальное личное снаряжение                                               | 3          | 3         | 0          |
| 6.2                                   | Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости | 9          | 0         | 9          |
| 6.3                                   | Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления          | 9          | 0         | 9          |
| 6.4                                   | Упражнения для развития силы отдельных групп мышц                           | 6          | 0         | 6          |
| 6.5                                   | Элементы техники ориентирования                                             | 12         | 0         | 12         |
| 6.6                                   | Прохождение дистанций                                                       | 15         | 0         | 15         |
| 6.7                                   | Совершенствование техники лыжных ходов                                      | 9          | 0         | 9          |
| 6.8                                   | Совершенствование техники бега                                              | 9          | 0         | 9          |
| <b>Итого</b>                          |                                                                             | <b>72</b>  | <b>3</b>  | <b>69</b>  |
| <b>VII. Подведение итогов</b>         |                                                                             |            |           |            |
| 7.1                                   | Промежуточная аттестация                                                    | 3          | 0         | 3          |
| 7.2                                   | Итоговая аттестация                                                         | 3          | 0         | 3          |
| <b>Итого</b>                          |                                                                             | <b>6</b>   | <b>0</b>  | <b>6</b>   |
| <b>Итого за период обучения</b>       |                                                                             | <b>306</b> | <b>23</b> | <b>283</b> |

## **Содержание программы**

### **1. Введение**

#### **1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование**

*Теория (3 ч.):* Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### **2. Основы туристской подготовки**

#### **2.1 История развития и воспитательная роль спортивного ориентирования**

*Теория (3 ч.):* Законы, правила, нормы и традиции спортивного ориентирования. Воспитательная роль. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

#### **2.2 Личное и командное снаряжение**

*Теория (1 ч.):* Понятие о личном и командном снаряжении туристов. Перечень и тип карт, компасов, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов. Одежда и обувь для летних и зимних стартов. Снаряжение для зимних занятий, типы лыж. Как готовить личное и командное снаряжение к старту. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор.

*Практика (2 ч.)* Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход и ремонт. Укладка личных вещей и снаряжения в походный рюкзак.

#### **2.3 Туристский маршрут и движение по маршруту.**

*Теория (1 ч.):* Определение цели и района. Составление плана подготовки. Изучение района: изучение литературы, карт, отчетов запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемую местность. Порядок движения на маршруте. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение в природной среде - дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Движение в городской среде – движение по дорогам, пешеходным зонам, подземным и надземным переходам, тропам, паркам, скверам.

*Практика (2 ч.):* Составление плана подготовки к выходу в природную среду. Изучение маршрутов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного снаряжения.

#### **2.4 Соревнования по спортивному туризму.**

*Теория (3 ч.):* Виды технических этапов по спортивному туризму. Виды и в классификация дистанций по спортивному туризму. Изучение тактики прохождения дистанции.

*Практика (3 ч.):* Опробование этапов спортивного туризма. Участие и помощь в организации соревнований в соревнованиях по спортивному туризму. Применение тактики движения в спортивном туризме.

#### **2.5 Предупреждение и профилактика опасностей и травм.**

*Теория (1 ч.):* Профилактика травм, заболеваний и опасностей. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие способы гигиены на природе. Порядок действий в опасной ситуации. Первая помощь при травмах. Вызов служб спасения.

*Практика (2 ч.):* Основы оказания первой помощи. Резервный выход из маршрута путешествия.

#### **2.6 Подведение итогов туристского похода**

*Теория (1 ч.):* Подведение итогов включает разбор похода, финансовый отчет, сдачу снаряжения, педагогический отчет, составление паспорта или отчета по походу, оформление материалов на значки и разряды, выпуск фото стендов или фотоальбомов,

организацию туристского вечера. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

*Практика (2 ч.):* Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

### **3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования**

#### **3.1 Легенды контрольных пунктов**

*Теория (1 ч.):* Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд.

*Практика (2 ч.):* Изучение классификации легенды в спортивном ориентировании. Использование данных в легенде для целей спортивного ориентирования.

#### **3.2 Чтение спортивной карты**

*Теория (1 ч.):* Спортивная карта. Обозначение рельефа, искусственных объектов на карте. Различия между спортивной и топографической картой.

*Практика (2 ч.):* Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

#### **3.3 Техничко-вспомогательные действия работы с картой**

*Теория (1 ч.):* Техничко-вспомогательные действия. Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

*Практика (5 ч.):* Закрепление навыков. Выполнение приемов взятия азимута с карты. Применение приёмов для успешного ориентирования. Обучение «брать» точный азимут на определённый объект.

#### **3.4 Условные знаки спортивных карт**

*Практика (3 ч.):* Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, Берг-штриха. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лоцины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Немасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

#### **3.5 Компас и его использование**

*Практика (3 ч.):* Понятие об азимуте. Определение расстояния на карте с помощью компаса. Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Выбор значимых ориентиров для движения. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **3.6 Порядок работы на контрольном пункте**

*Практика (6 ч.):* Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

### **3.7 Тактическая подготовка**

*Практика (6 ч.):* Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок после забега.

## **4. Соревновательная практика**

### **4.1 Техника безопасности на дистанции соревнований**

*Теория (1 ч.):* Изучение содержания инструкции по технике безопасности. Необходимая спортивная одежда и обувь, в соответствии с соревнованиями и погодным условиям. Спортивное снаряжение. Проведение разминки. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом: объективные показатели, и субъективные данные. Особенности врачебного контроля на занятиях физической культурой. Профилактика травматизма.

*Практика (5 ч.):* Ознакомление с правилами и порядком осмотра пострадавшего. Основные критерии оценки нарушения сознания, дыхания, кровообращения. Отработка приемов определения пульса на лучевой и сонной артериях. Наложение жгута. Наложение повязок.

### **4.2 Контрольно-тренировочные старты по спортивному ориентированию.**

*Практика (18 ч.):* Прохождение тренировочных стартов по-спортивному ориентированию. Анализ ошибок после забега на дистанции. Отработка основных приёмов для ориентирования. Тактическая подготовка перед стартом. Закрепление навыков работы на контрольном пункте.

### **4.3 Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»**

*Практика (6 ч.):* согласно календарному плану на учебный год в соответствии с возрастом. Участие в Первенствах и Чемпионатах по спортивному ориентированию на муниципальном, окружном, региональном и всероссийском уровне.

## **5. Общая физическая подготовка**

### **5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии общей физической подготовки**

*Теория (3 ч.):* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

### **5.2 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения**

*Практика (30 ч.):* Комплекс специальных беговых упражнений поможет исправить неточные движения или технику бега. При выполнении интенсивных упражнений участвует практически вся мускулатура, соответственно, повышается мощность всего тела. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта, легкой атлетикой, гимнастикой, кроссовый бег способствуют гармоничному развитию спортсмена. Подвижные игры и эстафеты, походы выходного дня. Специальные беговые упражнения для укрепления мышц ног.



### **5.3 Спортивные игры**

*Практика (9 ч.):* Спортивные и подвижные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Общеразвивающие игры, формирование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

### **5.4 Силовая подготовка**

*Практика (21 ч.):* Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

### **5.5 Кроссовая подготовка**

*Практика (42 ч.):* Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения, Упражнения на укрепление стоп. Развитие внимания при беге. Развитие внимательности.

### **5.6 Лыжная подготовка**

*Практика (36 ч.):* Основные лыжные ходы. Классический лыжный ход. Коньковый лыжный ход. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Упражнения на координацию. Силовая подготовка. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками и лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным душем ходом. Разучивание спусков в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось. Подъемы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Способы преодоления неровностей (выката, встречного склона). Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении с переступанием, рулением (в упоре, в плуге). Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага. Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

### **5.7 Тестирование**

*Практика (3 ч.):* Тестирование полученных навыков позволяет проанализировать подготовленность спортсмена в определённый период времени, а также увидеть неточности техники передвижения бегом или на лыжах. Участие в соревнованиях.

## **6. Специальная физическая подготовка**

### **6.1 Специальное личное снаряжение**

*Теория (3 ч.):* Специальное снаряжение необходимо для прохождения соревнований по спортивному ориентированию. Работоспособность оборудования напрямую влияет на результат спортсмена, поэтому уход за снаряжением занимает важную долю в подготовке к забегам на дистанции. Спортивная обувь для дистанций, лыжи, планшет для ориентирования. Компас. Спортивная одежда. Уход за снаряжением.

Смазка лыж.

## **6.2 Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости**

*Практика (9 ч.):* Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег). Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощений собственным телом, бег в гору). Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг.). Прыжковые упражнения в гору. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий). Специальные упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития гибкости (стретчинг). Упражнения для развития скоростной выносливости (ускорения).

## **6.3 Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления**

*Практика (9 ч.):* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Бег с остановками. Челночный бег. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

## **6.4 Упражнения для развития силы отдельных групп мышц**

*Практика (6 ч.):* Изучение и совершенствование техники бега спортсмена. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

## **6.5 Элементы техники ориентирования**

*Практика (12 ч.):* Съёмка местности пришкольного участка. Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Не более 2-3 хорошо заметных ориентира в цепочке.

Действия на старте и финише. Порядок действий на КП. Выбор пути, его «место», техника выбора пути. Формирование техники выбора пути в условиях лимита времени.

## **6.6 Прохождение дистанций**

*Практика (15 ч.):* Личное прохождение дистанций. Отработка скорости взятия КП. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в контрольных тренировках. Предстартовая подготовка. После финишный разбор допущенных ошибок.

## **6.7 Совершенствование техники лыжных ходов**

*Практика (9 ч.):* Изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами. Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода. Техника скоростного прохождения спусков и подъемов. Силовая подготовка лыжника. Формирование умения катания на лыжах на полупрофессиональном уровне. Короткие ускорения. Движение на лыжах в сложных условиях и через препятствия.

## **6.8 Совершенствование техники бега**

*Практика (9 ч.):* Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное

положение корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъём, со спуска. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Длительные дистанции и влияние.

Формирование правильного движения тела во время бега по разным местностям.

## **7. Подведение итогов**

### **7.1 Промежуточная аттестация**

*Практика (3 ч.):* для контроля текущих результатов и усвоения материала, среди обучающихся проводятся контрольные задания, открытое занятие с родителями, контрольная тренировка в виде соревнований между обучающимися. Промежуточные тесты и контрольные тренировки позволяют проверить текущий уровень подготовленности обучающихся.

### **7.2 Итоговая аттестация**

*Практика (3 ч.):* способом определения результативности по программе являются:

– мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в соревнованиях, различного уровня которые позволяют отследить результаты после прохождения каждого этапа дистанции, временные отрезки прохождения контрольного пункта. Соревнования различного уровня по спортивному ориентированию, контрольное занятие на закрепление навыков ориентирования.

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

| <b>№ п/п</b>                                  | <b>Наименование средства обучения</b>                                                                                                      | <b>Единица измерения</b> | <b>Количество единиц на группу</b> |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| <b>1. Методические рекомендации</b>           |                                                                                                                                            |                          |                                    |
| 1.1.                                          | Рекомендации по подготовке и проведению соревнований, полигонов, сборов по спортивному туризму и спортивному ориентированию                | шт.                      | 1                                  |
| 1.2.                                          | Рекомендации по организации и проведению походов                                                                                           | шт.                      | 1                                  |
| <b>2. Информационная база</b>                 |                                                                                                                                            |                          |                                    |
| 2.1.                                          | Положения, условия мероприятий и соревнований туристской направленности, техническая информация                                            | комплект                 | 1                                  |
| 2.2.                                          | Отчеты о проведении мероприятий и соревнований                                                                                             | комплект                 | 1                                  |
| <b>3. Дидактические материалы к программе</b> |                                                                                                                                            |                          |                                    |
| 3.1.                                          | Таблицы и стенды по различным тематикам                                                                                                    | комплект                 | 1                                  |
| 3.2.                                          | Тесты-опросники по темам программы                                                                                                         | комплект                 | 1                                  |
| 3.3.                                          | Викторины по различным темам программы                                                                                                     | комплект                 | 1                                  |
| 3.4.                                          | Фото и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований                                                                       | комплект                 | 1                                  |
| 3.5.                                          | Карты парков, скверов города, близлежащих лесных массивов, топографические карты и т.п.                                                    | комплект                 | 1                                  |
| <b>4. Электронные информационные ресурсы</b>  |                                                                                                                                            |                          |                                    |
| 4.1                                           | <a href="https://rufso.ru/">https://rufso.ru/</a> - официальный сайт, посвященный спортивному ориентированию в Москве и России;            | сайт                     | 1                                  |
| 4.2                                           | <a href="http://sport-lessons.ru">http://sport-lessons.ru</a> - информационно-методическое обеспечение в тренировочном процессе.           | сайт                     | 1                                  |
| 4.3                                           | <a href="https://vk.com/blogosport">https://vk.com/blogosport</a> - информационное сообщество о новостях в мире спортивного ориентирования | сайт                     | 1                                  |

### Система контроля результативности программы

| Вид контроля  | Время проведения контроля     | Цель проведения контроля                                          | Формы и средства выявления результата                      | Формы фиксации и предъявления результата     |
|---------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Первичный     | Сентябрь                      | Определение начального уровня подготовленности обучающегося       | Беседы, тесты, опросы, тренировки, задания                 | Наблюдение, учет и анализ результата задания |
| Текущий       | В течение всего учебного года | Оценка качества освоения учебного материала пройденного раздела   | практическое задание, контрольная тренировка               | Наблюдение, учет и анализ результата задания |
| Промежуточный | Декабрь                       | Определение усвоения программы обучающимися на определенном этапе | Наблюдение, практическое задание, контрольная тренировка   | Наблюдение, учет и анализ результата задания |
| Итоговый      | Май 2024 г.                   | Определение успешности достижения поставленных целей программы    | Контрольная тренировка, соревнование, практическое задание | Наблюдение, учет и анализ результата задания |

### Материально-техническое оснащение программы

| № п/п | Наименование средства обучения                                 | Единица измерения | Количество единиц на группу | Процент использования (в процентах) |
|-------|----------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1.    | Стол компьютерный                                              | шт.               | 1                           | 100                                 |
| 2.    | Стол ученический                                               | шт.               | 5                           | 100                                 |
| 3.    | Компьютер                                                      | шт.               | 1                           | 100                                 |
| 4.    | Стул                                                           | шт.               | 12                          | 100                                 |
| 5.    | Телевизор или экран с подключением к компьютеру. 50-60 дюймов. | шт.               | 1                           | 50                                  |
| 6.    | Пачка бумаги А4                                                | шт.               | 2                           | 80                                  |
| 7.    | Ручка                                                          | шт.               | 30                          | 50                                  |
| 8.    | Карандаш                                                       | шт.               | 30                          | 50                                  |
| 9.    | Мат гимнастический                                             | шт.               | 4                           | 40                                  |
| 10.   | Комплект игр по спортивному ориентированию «О-игры» 15 видов   | комплект          | 1                           | 60                                  |
| 11.   | Лыжи коньковые                                                 | пара              | 13                          | 40                                  |
| 12.   | Палки для конькового хода                                      | пара              | 13                          | 40                                  |
| 13.   | Станок для обработки лыж                                       | шт.               | 1                           | 40                                  |
| 14.   | Утюг                                                           | шт.               | 1                           | 40                                  |
| 15.   | Набор щеток при подготовке скользящей поверхности беговых лыж  | комплект          | 1                           | 40                                  |
| 16.   | Коврик                                                         | шт.               | 13                          | 40                                  |
| 17.   | Петли TRX для тренировок                                       | шт.               | 5                           | 40                                  |

|     |                                                                                           |          |    |    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|----|
| 18. | Резинка для имитации лыжного хода                                                         | шт.      | 13 | 40 |
| 19. | Надувной мяч для координации                                                              | шт.      | 5  | 40 |
| 20. | Бумага для печати карт (пачка 500 листов)                                                 | шт.      | 2  | 30 |
| 21. | Компас жидкостный на плате (geonaute, moscompass)                                         | шт.      | 26 | 50 |
| 22. | Компас жидкостный на палец (geonaute, moscompass)                                         | шт.      | 26 | 50 |
| 23. | Стенд «Топографические знаки»                                                             | шт.      | 1  | 30 |
| 24. | Станция Sportident (контактная/бесконтактная отметка 0,5 м)                               | шт.      | 25 | 40 |
| 25. | Призма для контрольного пункта с металлической стойкой                                    | шт.      | 30 | 50 |
| 26. | Набор из 10 указателей для спортивного ориентирования со встроенным пробойником geonaute. | комплект | 3  | 50 |
| 27. | Программа для составления тренировочных карт OCAD 11                                      | шт.      | 1  | 50 |
| 28. | Набор электронных картографических материалов города для составления карт                 | шт.      | 1  | 50 |
| 29. | Чип SI-Card10 (контактная отметка, 128 отметок)                                           | шт.      | 30 | 50 |
| 30. | Секундомер                                                                                | шт.      | 2  | 80 |
| 31. | Разметка для маркировки трасс (рулон)                                                     | шт.      | 5  | 50 |
| 32. | Планшеты для зимнего ориентирования                                                       | шт.      | 10 | 40 |

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список литературы, используемой педагогом в своей работе

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994. – 95 с.
3. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: Издательство Центра детско-юношеского туризма, 1995. – 112 с.
4. Ванникова В. Ориентируйтесь правильно! Шведский самоучитель по ориентированию. – М.: Фотон, 2012. – 41 с.
5. Воронов Ю.С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. – Смоленск: СГИФК, 1999. – 16 с.
6. Джоран Андерсон. Ориентирование в школах с 6-ти до 12-ти лет. – Швеция.: Silva Sweden AB, 2016. – 52 с.
7. Зубков С.А. Особенности тактического мышления ориентировщика на дистанции // Теория и практика физической культуры. – 1974. – №7. – 1974. – С. 32-35.
8. Казанцев С.А. Нравственное воспитание средствами спортивного ориентирования // Азимут №3. – 1998. – с.12-18.
9. Казанцев С.А. Ошибки в соревнованиях по ориентированию, как следствие отрицательных психических состояний спортсмена // Азимут. – 2005. – №1. – С. 42-43.
10. Казанцев С.А. Психология спортивного ориентирования: Монография. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 91 с.
11. Кожемякина Т.А. Спортивное ориентирование. – Кемерово: ГАУДО КОЦДЮТЭ, 2020. – 32 с.
12. Константинов Ю.С. Уроки спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие – М.: ФУДЮТ, 2005. – 55 с.

13. Костылев В.В. Тренировочный процесс: основные принципы // Азимут. – 1999. - № 1. – С. 13-15.
14. Костылев В.А. Спортивное ориентирование - «гонка за итогом» или «творческий процесс»? – М.: ООО «ИПЦ «Маска», 2015. – 256 с.
15. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов ориентировщиков. – Волгоград: Издательский дом Кнауб, 2017. – 116 с.
16. Скрипченко И.Т., Козина Ж.Л. Развитие точности восприятия расстояния в спортивном ориентировании. // Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2009. – №4. – С. 13-15 с.
17. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990. – 92 с.
18. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика, 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.
19. Ширинян А.А. Планирование дистанций. – СПб.: Просвещение, 2008. – 84 с.
20. Мишель Жоржиу. Взгляд победителя. Как выигрывать, читая карту. – М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2021 – 160 с.

**Календарный учебный график**  
**Группа 1«А»**

| №<br>п/п      | Дата проведения<br>(число, месяц,<br>год) |      | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия | Кол-<br>во<br>часов | Тема занятия                                                                                                      | Форма<br>контроля |
|---------------|-------------------------------------------|------|--------------------------------|------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|               | план                                      | факт |                                |                  |                     |                                                                                                                   |                   |
| 1             |                                           |      |                                | Лекция           | 3                   | Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование                                              | Опрос             |
| 2             |                                           |      |                                | Лекция           | 3                   | История развития и воспитательная роль спортивного ориентирования. Воспитательная роль спортивного ориентирования | Наблюдение        |
| 3             |                                           |      |                                | Лекция           | 3                   | Личное и командное снаряжение                                                                                     | Опрос             |
| 4             |                                           |      |                                | Лекция           | 3                   | Легенды контрольных пунктов                                                                                       | Опрос             |
| 5             |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Чтение спортивной карты                                                                                           | Наблюдение        |
| 6             |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Спортивные игры                                                                                                   | Наблюдение        |
| 7             |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Силовая подготовка                                                                                                | Наблюдение        |
| 8             |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Кроссовая подготовка                                                                                              | Наблюдение        |
| <b>Итого:</b> |                                           |      |                                |                  | <b>24</b>           |                                                                                                                   |                   |
| 9             |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Силовая подготовка                                                                                                | Наблюдение        |
| 10            |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Кроссовая подготовка                                                                                              | Наблюдение        |
| 11            |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Кроссовая подготовка                                                                                              | Наблюдение        |
| 12            |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Спортивные игры                                                                                                   | Наблюдение        |
| 13            |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения                                                        | Наблюдение        |
| 14            |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Кроссовая подготовка                                                                                              | Наблюдение        |
| 15            |                                           |      |                                | Соревнование     | 3                   | Соревнования по спортивному туризму                                                                               | Наблюдение        |
| 16            |                                           |      |                                | Соревнование     | 3                   | Соревнования по спортивному туризму                                                                               | Наблюдение        |
| 17            |                                           |      |                                | Тренировка       | 3                   | Кроссовая подготовка                                                                                              | Наблюдение        |

|               |  |  |  |            |           |                                                                             |            |
|---------------|--|--|--|------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| 18            |  |  |  | Лекция     | 3         | Предупреждение и профилактика опасностей и травм                            | Опрос      |
| 19            |  |  |  | Лекция     | 3         | Специальное личное снаряжение                                               | Опрос      |
| 20            |  |  |  | Тренировка | 3         | Кроссовая подготовка                                                        | Наблюдение |
| 21            |  |  |  | Тренировка | 3         | Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости | Наблюдение |
| 22            |  |  |  | Тренировка | 3         | Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления          | Наблюдение |
| <b>Итого:</b> |  |  |  |            | <b>42</b> |                                                                             |            |
| 23            |  |  |  | Тренировка | 3         | Силовая подготовка                                                          | Наблюдение |
| 24            |  |  |  | Тренировка | 3         | Кроссовая подготовка                                                        | Наблюдение |
| 25            |  |  |  | Тренировка | 3         | Лыжная подготовка                                                           | Наблюдение |
| 26            |  |  |  | Тренировка | 3         | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения                  | Наблюдение |
| 27            |  |  |  | Тренировка | 3         | Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления          | Наблюдение |
| 28            |  |  |  | Тренировка | 3         | Элементы техники ориентирования                                             | Наблюдение |
| 29            |  |  |  | Тренировка | 3         | Совершенствование техники бега                                              | Наблюдение |
| 30            |  |  |  | Лекция     | 3         | Условные знаки спортивных карт                                              | Опрос      |
| 31            |  |  |  | Тренировка | 3         | Лыжная подготовка                                                           | Наблюдение |
| 32            |  |  |  | Тренировка | 3         | Совершенствование техники лыжных ходов                                      | Наблюдение |
| 33            |  |  |  | Тренировка | 3         | Компас и его использование                                                  | Наблюдение |
| 34            |  |  |  | Тренировка | 3         | Элементы техники ориентирования                                             | Наблюдение |
| 35            |  |  |  | Тренировка | 3         | Лыжная подготовка                                                           | Наблюдение |
| <b>Итого:</b> |  |  |  |            | <b>39</b> |                                                                             |            |
| 36            |  |  |  | Тренировка | 3         | Силовая подготовка                                                          | Наблюдение |
| 37            |  |  |  | Тренировка | 3         | Лыжная подготовка                                                           | Наблюдение |
| 38            |  |  |  | Тренировка | 3         | Порядок работы на контрольном пункте                                        | Наблюдение |



|                                       |  |  |  |            |            |                                                                             |                        |
|---------------------------------------|--|--|--|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 39                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Тактическая подготовка                                                      | Наблюдение             |
| 40                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Контрольно-тренировочные старты по виду «спортивное ориентирование»         | Контрольная тренировка |
| 41                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения                  | Наблюдение             |
| 42                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Силовая подготовка                                                          | Наблюдение             |
| 43                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Лыжная подготовка                                                           | Наблюдение             |
| 44                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Совершенствование техники лыжных ходов                                      | Наблюдение             |
| 45                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Упражнения для развития силы отдельных групп мышц                           | Наблюдение             |
| 46                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Прохождение дистанций                                                       | Наблюдение             |
| 47                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Лыжная подготовка                                                           | Наблюдение             |
| 48                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Промежуточная аттестация                                                    | КИМ                    |
| <b>Итого:</b>                         |  |  |  |            | <b>39</b>  |                                                                             |                        |
| <b>Итого по плану за 1 полугодие:</b> |  |  |  |            | <b>144</b> |                                                                             |                        |
| 49                                    |  |  |  | Лекция     | 3          | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП     | Опрос                  |
| 50                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Силовая подготовка                                                          | Наблюдение             |
| 51                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения                  | Наблюдение             |
| 52                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Лыжная подготовка                                                           | Наблюдение             |
| 53                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Силовая подготовка                                                          | Наблюдение             |
| 54                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Туристский маршрут и движение по маршруту                                   | Наблюдение             |
| 55                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Подведение итогов туристского похода                                        | Наблюдение             |
| 56                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости | Наблюдение             |
| 57                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Упражнения для развития силы отдельных групп мышц                           | Наблюдение             |
| 58                                    |  |  |  | Лекция     | 3          | Порядок работы на контрольном пункте                                        | Опрос                  |

|               |  |  |  |              |           |                                                                     |                        |
|---------------|--|--|--|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Итого:</b> |  |  |  |              | <b>30</b> |                                                                     |                        |
| 59            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения          | Наблюдение             |
| 60            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Лыжная подготовка                                                   | Наблюдение             |
| 61            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Лыжная подготовка                                                   | Наблюдение             |
| 62            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Элементы техники ориентирования                                     | Наблюдение             |
| 63            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Прохождение дистанций                                               | Наблюдение             |
| 64            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Совершенствование техники лыжных ходов                              | Наблюдение             |
| 65            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Тактическая подготовка                                              | Наблюдение             |
| 66            |  |  |  | Лекция       | 3         | Техника безопасности на дистанции соревнований                      | Опрос                  |
| 67            |  |  |  | Соревнование | 3         | Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»                    | Наблюдение             |
| 68            |  |  |  | Соревнование | 3         | Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»                    | Наблюдение             |
| 69            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Контрольно-тренировочные старты по виду «спортивное ориентирование» | Наблюдение             |
| 70            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Контрольно-тренировочные старты по виду «спортивное ориентирование» | Наблюдение             |
| 71            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Лыжная подготовка                                                   | Наблюдение             |
| <b>Итого:</b> |  |  |  |              | <b>39</b> |                                                                     |                        |
| 72            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения          | Наблюдение             |
| 73            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Лыжная подготовка                                                   | Наблюдение             |
| 74            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Кроссовая подготовка                                                | Наблюдение             |
| 75            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Технико-вспомогательные действия работы с картой                    | Наблюдение             |
| 76            |  |  |  | Лекция       | 3         | Техника безопасности на дистанции соревнований                      | Опрос                  |
| 77            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Контрольно-тренировочные старты по виду «спортивное ориентирование» | Контрольная тренировка |
| 78            |  |  |  | Тренировка   | 3         | Контрольно-тренировочные старты по виду                             | Контрольная            |

|    |  |  |  |               |           |                                                                             |                        |
|----|--|--|--|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |  |  |  |               |           | «спортивное ориентирование»                                                 | тренировка             |
| 79 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Контрольно-тренировочные старты по виду «спортивное ориентирование»         | Контрольная тренировка |
| 80 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Прохождение дистанций                                                       | Наблюдение             |
| 81 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Кроссовая подготовка                                                        | Наблюдение             |
| 82 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Лыжная подготовка                                                           | Наблюдение             |
| 83 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения                  | Наблюдение             |
| 84 |  |  |  | Лекция        | 3         | Тестирование                                                                | Опрос                  |
|    |  |  |  | <b>Итого:</b> | <b>39</b> |                                                                             |                        |
| 85 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Кроссовая подготовка                                                        | Наблюдение             |
| 86 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Кроссовая подготовка                                                        | Наблюдение             |
| 87 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Спортивные игры                                                             | Наблюдение             |
| 88 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения                  | Наблюдение             |
| 89 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления          | Наблюдение             |
| 90 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения                  | Наблюдение             |
| 91 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Элементы техники ориентирования                                             | Наблюдение             |
| 92 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости | Наблюдение             |
| 93 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Прохождение дистанций                                                       | Наблюдение             |
| 94 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Прохождение дистанций                                                       | Наблюдение             |
| 95 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Совершенствование техники бега                                              | Наблюдение             |
| 96 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Совершенствование техники бега                                              | Наблюдение             |
| 97 |  |  |  | Тренировка    | 3         | Технико-вспомогательные действия работы с картой                            | Наблюдение             |
|    |  |  |  | <b>Итого:</b> | <b>39</b> |                                                                             |                        |

|                                       |  |  |  |            |            |                                                            |            |
|---------------------------------------|--|--|--|------------|------------|------------------------------------------------------------|------------|
| 98                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Кроссовая подготовка                                       | Наблюдение |
| 99                                    |  |  |  | Тренировка | 3          | Кроссовая подготовка                                       | Наблюдение |
| 100                                   |  |  |  | Тренировка | 3          | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения | Наблюдение |
| 101                                   |  |  |  | Тренировка | 3          | Кроссовая подготовка                                       | Наблюдение |
| 102                                   |  |  |  | Тренировка | 3          | Итоговая аттестация                                        | КИМ        |
| <b>Итого:</b>                         |  |  |  |            | <b>15</b>  |                                                            |            |
| <b>Итого по плану за 2 полугодие:</b> |  |  |  |            | <b>162</b> |                                                            |            |
| <b>Итого ЗА ГОД:</b>                  |  |  |  |            | <b>306</b> |                                                            |            |

**Приложение**  
**Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)**

*Примерные оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы), они могут видоизменяться от состава группы, глубины пройденных тем.*

**Промежуточная аттестация за первое полугодие и итоговая аттестация за второе полугодие первого года обучения**  
**1 год обучения**

| Критерии/контрольные упражнения                                   | Уровень                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | «3» - высокий                                                                                                                                                                                                       | «2» - средний                                                                                                                                                                                                                                       | «1» - низкий                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Основы туристской подготовки</b>                               |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
| Личное и командное снаряжение                                     | Безошибочно называет название снаряжение, знает где и когда оно применяться                                                                                                                                         | Допускает некоторые ошибки в названии снаряжении и не всегда точно описывает область применения                                                                                                                                                     | Путает название снаряжения, редко может точно описать область применения                                                                                                                                                       |
| Знание и завязывание узлов на правильность 10 штук                | 9-10                                                                                                                                                                                                                | 5-7                                                                                                                                                                                                                                                 | 0-5                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Техническая и тактическая подготовка</b>                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
| Знание условных знаков 15 вариантов                               | 15                                                                                                                                                                                                                  | 10                                                                                                                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                                                                                                                              |
| Умение пользоваться компасом и картой                             | Хорошо пользуется компасом на начальном уровне (безошибочно определяет стороны света). Уметь ориентировать карту с помощью компаса, может определить прямой и обратный азимут. Без труда работает с масштабом карты | Хорошо пользуется компасом на начальном уровне (безошибочно определяет стороны света) Уметь ориентировать карту с помощью компаса, допускает ошибки при определении прямого и обратного азимута. Иногда совершает ошибки в работе с масштабом карты | Путается в сторонах света при работе с компасом, не может ориентировать карту с помощью компаса, совершает однотипные ошибки, при определении прямого и обратного азимута. Часто совершает ошибки при работе с масштабом карты |
| <b>Соревновательная практика</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
| Участие в контрольных стартах и соревнованиях                     | 5-8 контрольных стартов или соревнований за учебный год                                                                                                                                                             | 3-5 контрольных стартов или соревнований за учебный год                                                                                                                                                                                             | 1-2 контрольных стартов или соревнований за учебный год                                                                                                                                                                        |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
| Бег на 30 м                                                       | 10-12 сек.                                                                                                                                                                                                          | 15-20 сек.                                                                                                                                                                                                                                          | 20-25 сек.                                                                                                                                                                                                                     |
| Челночный бег 3x10 м                                              | 12–15 сек.                                                                                                                                                                                                          | 16–18 сек.                                                                                                                                                                                                                                          | 19–22 сек.                                                                                                                                                                                                                     |
| Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила) | 15-20 раз                                                                                                                                                                                                           | 8-10 раз                                                                                                                                                                                                                                            | 5–6 раз                                                                                                                                                                                                                        |
| Подъем туловища, лежа на спине (120 сек.)                         | 60-80 раз                                                                                                                                                                                                           | 30-50 раз                                                                                                                                                                                                                                           | 10-30 раз                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                 |                      |            |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-----------|
| Бег 1000 метров                                                                                                                                 | 5-5:30 мин           | 6-7 мин    | 8-10 мин. |
| <b>Специальная подготовка</b>                                                                                                                   |                      |            |           |
| Определение азимута стоя на месте 15 вариантов (минимальная ошибка)                                                                             | 12-15 штук           | 10-12 штук | 5-8 штук  |
| Поиск КП на дистанции 300 метров через лесной массив (результат: итоговое расстояние, оставшееся до объекта по команде об окончании упражнения) | Закончить упражнение |            |           |
| Прохождение дистанции контрольной тренировки из 10 КП (Общая длина 1500 метров)                                                                 | Закончить упражнение |            |           |

***Промежуточная аттестация за первое полугодие и итоговая аттестация за второе полугодие второго года обучения***  
***1 год обучения***

| Критерии/контрольные упражнения                    | Уровень                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | «3» - высокий                                                                                                                                                                                                       | «2» - средний                                                                                                                                                                                                                                       | «1» - низкий                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Основы туристской подготовки</b>                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
| Личное и командное снаряжение                      | Безошибочно называет название снаряжение, знает где и когда оно применяться                                                                                                                                         | Допускает некоторые ошибки в названии снаряжении и не всегда точно описывает область применения                                                                                                                                                     | Путает название снаряжения, редко может точно описать область применения                                                                                                                                                       |
| Знание и завязывание узлов на правильность 10 штук | 9-10                                                                                                                                                                                                                | 5-7                                                                                                                                                                                                                                                 | 0-5                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Техническая и тактическая подготовка</b>        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
| Знание условных знаков 15 вариантов                | 15                                                                                                                                                                                                                  | 10                                                                                                                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                                                                                                                              |
| Умение пользоваться компасом и картой              | Хорошо пользуется компасом на начальном уровне (безошибочно определяет стороны света). Уметь ориентировать карту с помощью компаса, может определить прямой и обратный азимут. Без труда работает с масштабом карты | Хорошо пользуется компасом на начальном уровне (безошибочно определяет стороны света) Уметь ориентировать карту с помощью компаса, допускает ошибки при определении прямого и обратного азимута. Иногда совершает ошибки в работе с масштабом карты | Путается в сторонах света при работе с компасом, не может ориентировать карту с помощью компаса, совершает однотипные ошибки, при определении прямого и обратного азимута. Часто совершает ошибки при работе с масштабом карты |
| <b>Соревновательная практика</b>                   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
| Участие в контрольных стартах и соревнованиях      | 5-8 контрольных стартов или соревнований за учебный год                                                                                                                                                             | 3-5 контрольных стартов или соревнований за учебный год                                                                                                                                                                                             | 1-2 контрольных стартов или соревнований за учебный год                                                                                                                                                                        |

| <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                              |             |              |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------|
| Бег на 30 м                                                                                                                                     | 10-12 сек.  | 15-20 сек.   | 20-25 сек.     |
| Челночный бег 3х10 м                                                                                                                            | 12–15 сек.  | 16–18 сек.   | 19–22 сек.     |
| Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (Сила)                                                                               | 15-20 раз   | 8-10 раз     | 5–6 раз        |
| Подъем туловища, лежа на спине (120 сек.)                                                                                                       | 60-80 раз   | 30-50 раз    | 10-30 раз      |
| Бег 1000 метров                                                                                                                                 | 4-4,5 мин   | 5-6 мин      | 8-10 мин.      |
| <b>Специальная подготовка</b>                                                                                                                   |             |              |                |
| Определение азимута стоя на месте 15 вариантов (минимальная ошибка)                                                                             | 12-15 штук  | 10-12 штук   | 5-8 штук       |
| Поиск КП на дистанции 300 метров через лесной массив (результат: итоговое расстояние, оставшееся до объекта по команде об окончании упражнения) | 0-5 метров  | 10-15 метров | 25-35 метров   |
| Прохождение дистанции контрольной тренировки из 10 КП (Общая длина 2000 метров)                                                                 | 20-30 минут | 30-40 минут  | Более 45 минут |