



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА «ПАТРИОТ»**

---

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
МАУДО г. Нижневартовска  
«ЦДиЮТТ «Патриот»  
Протокол № 4 от 01.04.2024г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

директор МАУДО г. Нижневартовска  
«ЦДиЮТТ «Патриот»  
\_\_\_\_\_ Ф.М. Кадров  
Приказ № 187 от 01.04.2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности

**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик, должность: Богомолов Павел Олегович, тренер-преподаватель

Методическое сопровождение: Филиппова Юлия Ахтарьяновна, методист

Нижневартовск, 2024 год

### ***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. 996-р;
- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11 октября 2023 г. №1678
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

**Уровень освоения:** базовый

Программа предполагает профориентированную работу с подростками и молодежью.

**Форма получения образования:** в организации осуществляющей образовательную деятельность (МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»).

**Актуальность программы:**

Здоровье – полное физическое, психическое и социальное благополучие. Один из путей к здоровью – реализация программы по спортивному ориентированию. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, важное место занимает двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Бег представляет собой одну из наиболее доступных и естественных форм двигательной активности человека, в которой принимают участие все его жизненно важные органы и системы. Благотворность влияния на человека бега на свежем воздухе доказана многими исследованиями. Сам по себе бег зачастую весьма скучен, а бег в спортивном ориентировании сочетается с поиском контрольных пунктов.

Программа предусматривает формирование функциональной грамотности обучающихся. В процессе занятий у обучающихся развиваются важные жизненные компетенции, которые будут полезны не только в спорте, но и повседневной жизни.

***Адресат программы***

Программа ориентирована на детей, желающих заниматься спортивным ориентированием, успешно выступать на соревнованиях различного уровня, интересующихся изучением основ топографии и картографии, географии и экологии. Возраст занимающихся: 7-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортивным ориентированием. Специальная подготовка по спортивному ориентированию не требуется.

Младший школьный возраст — 7-11 лет. Основной характерной чертой данной возрастной категории является бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. В этом возрасте повышается двигательная активность, возрастает интерес к активному и

экстремальному образу жизни. Программа включает все средства для удовлетворения желаний в активном образе жизни, направляет возрастную энергию в положительную сторону. Осваивая программу, обучающиеся приобретают навыки самодисциплины, знакомятся с историческими фактами, с географией родного края через соревновательные элементы.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность).

Основным видом деятельности в юношеском возрасте является общение и коммуникабельность, но учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами обучающихся, их намерениями в будущем, мировоззрением, саморазвитием и самоопределением. Здесь начинается развитие ведущей деятельности, которая строится на свойствах характера и темперамента. Через освоение программы активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Все чаще подростки данного возраста начинают руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию, что и позволяет, в том числе, освоение данной программы.

#### ***Объем и срок реализации программы***

Организация учебного процесса рассчитана на 3 года. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 555 часов. Количество аудиторных занятий составляет 185 часов в год. Количество аудиторных занятий составляет 185 часов в год.

#### ***Цель и задачи программы***

**Цель программы:** реализация физического, интеллектуального и творческого потенциала обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

#### ***Задачи программы:***

- 1) укрепить здоровье обучающихся;
- 2) повысить уровень общей физической подготовленности;
- 3) закрепить и совершенствовать технико-тактические приемы в ориентировании на местности;
- 4) формировать актуальные личностные качества – инициативность, коммуникативность, трудолюбие, доброжелательность

#### ***Планируемые результаты:***

- 1) укреплено здоровье обучающихся;
- 2) закреплены и совершенствованы технико-тактические приемы в ориентировании на местности, обучающиеся умеют ориентироваться при помощи компаса и карты, местных признаков, понимать и правильно использовать в различных ситуациях карты;
- 3) повышен уровень общей физической подготовленности;
- 4) формируются актуальные личностные качества – инициативность, коммуникативность, трудолюбие, доброжелательность

### **Организация образовательного процесса:**

количество детей в группе – от 17 до 20 человек, но не более 30 человек (в соответствии с локальным нормативным актом учреждения);

форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий;

очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий действует во время ограничительных мер, связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий (ухудшение эпидемиологической ситуации, климатической обстановки, во время командировки педагогического работника, связанной с реализацией дополнительной общеобразовательной программы, отпуск, болезнь (лист нетрудоспособности) педагогического работника или в иные случаи в порядке, установленные Правительством Российской Федерации).

Используемые педагогические технологии:

*здоровьесберегающие* – в подборе практических упражнений во время занятий, соревнований и в прохождении дистанции;

*технология группового и коллективного взаимодействия* – позволяют отрабатывать технику и тактику в группах от двух и более человек; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи сообща;

*игровые технологии* – позволяют детям младшего школьного возраста легче осваивать учебный материал.

*дистанционные образовательные технологии* — видеоконференцсвязь. Занятия организуются с использованием цифровой образовательной платформы Сферум, облачного хранилища Mail.ru

### **Материально-техническое оснащение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»:**

№	Средство обучения	Количество единиц на группу	Степень использования (в % от продолжительности программы)
1.	Спортивный зал	1	100%
2.	Электронные чипы для отметки S-indent	15	75%
3.	Электронные станции для отметки	15	75%

4.	Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)	6	75%
5.	Компас «Московский-21»	30	80%
6.	Спортивные карты различных местностей (Топографические карты, географические карты)	30	100%
7.	Призмы для обозначения КП	20	80%
8.	Скакалки, мячи, конусы, обручи.	30	100%
9.	Автобус для выездов на учебные занятия	1	20 %
10.	Музейный комплекс Центра «Патриот»	1	20 %

**Учебный план  
Первый год обучения**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Вводное занятие.</i> История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	2	2		беседа
<b>1.</b>	<b>«Теоретическая подготовка»</b>	<b>48</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	4		беседа
1.2	Топография, условные знаки. Спортивная карта	40	20	20	тестирование
1.3	Краеведение	4	4		беседа
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>123</b>		<b>123</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	63		63	
2.2	Техническая подготовка	30		30	тестирование
2.3	Тактическая подготовка	30		30	тестирование
<b>3</b>	<b>Реализация социально-ориентированного проекта</b>				

3.1	Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»	4		4	
<b>4</b>	<b>Совместная работа с родителями</b>				
4.1	Выезд на учебно-тренировочную базу «Обь»	6		6	
	<i>Промежуточная (годовая) аттестация</i>	2		2	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>185</b>	<b>30</b>	<b>155</b>	

### Второй год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Вводное занятие.</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	4		беседа
<b>1</b>	<b>«Теоретическая подготовка»</b>	<b>44</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	
1.1	Топография, условные знаки. Спортивная карта	40	20	20	тестирование
1.2	Краеведение	4		4	беседа
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>125</b>		<b>125</b>	
4.	Общая физическая подготовка	65		65	
5.	Техническая подготовка	30		30	тестирование
6.	Тактическая подготовка	30		30	тестирование
<b>3.</b>	<b>Реализация социально-ориентированного проекта</b>				
8.	Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»	4		4	
<b>4.</b>	<b>Совместная работа с родителями</b>				
9.	Выезд на учебно-тренировочную базу «Обь»	6		6	
	<i>Промежуточная (годовая) аттестация</i>	2		2	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>185</b>	<b>24</b>	<b>161</b>	

### Третий год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Вводное занятие.</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	4		беседа
<b>1.</b>	<b>«Теоретическая подготовка»</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	
2.	Топография, условные знаки. Спортивная карта	40	20	20	тестирование
3.	Краеведение	4	4		беседа
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>125</b>		<b>125</b>	
4.	Общая физическая подготовка	65		65	
5.	Техническая подготовка	30		30	тестирование
6.	Тактическая подготовка	30		30	тестирование
<b>3.</b>	<b>Реализация социально-ориентированного проекта</b>				
7.	Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»	4		4	
<b>4.</b>	<b>Совместная работа с родителями</b>				
8.	Выезд на учебно-тренировочную базу «Обь»	6		6	
	<i>Промежуточная (годовая) аттестация</i>	2		2	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>185</b>	<b>28</b>	<b>157</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1 год обучения

#### Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

#### Тема 1 Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы

*Теория.* Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

## **Тема 2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика**

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

Снаряжение ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

## **Тема 3 Топография, условные знаки. Спортивная карта.**

*Теория.* Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Создание простейших планов и схем (игровой комнаты, спортивного зала и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

*Практика.* Умение ориентировать карту относительно компаса на местности.

Решение тестов с топографическими знаками.

Работа с электронным чипом и станцией для фиксации отметки

## **Тема 4 Краеведение**

*Теория.* Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и округа. Музеи и экскурсионные объекты города. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### **Тема 5. Общая физическая подготовка**

#### *Практика*

Лыжная подготовка. Коньковый ход. Классический ход. Подъемы и спуски с горы.

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### **Тема 6 Техническая подготовка**

*Практика.* Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

#### **Тема 7 Тактическая подготовка**

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

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

#### **Тема 8 Промежуточная (годовая) аттестация**

Практика. Тестирование (Приложение 1, 2)

### **Раздел 3. Реализация социально-ориентированного проекта**

#### **Тема 9 «Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»**

Проект осуществляется в течении всего учебного года.

### **Раздел 4. Совместная работа с родителями**

#### **Тема 10 Выезд на учебно-тренировочную базу «Обь»**

Совместные мероприятия с родителей с детьми. Соревнования, игры. Эстафеты.

### **2 год обучения**

#### **Раздел 1. «Теоретическая подготовка»**

#### **Тема 1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика**

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

Снаряжение ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

#### **Тема 2 Топография, условные знаки. Спортивная карта.**

*Теория.*

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Создание простейших планов и схем (игровой комнаты, спортивного зала и т.п.).

Самостоятельная работа с спортивным компасом. Ориентирование карты по компасу на скорость.

Закрепление тактике прохождения дистанции.

*Практическое занятие.* Прохождение дистанции по памяти

Умение ориентировать карту относительно компаса на местности.

Решение тестов с топографическими знаками.

Работа с электронным чипом и станцией для фиксации отметки

### **Тема 3 Краеведение**

*Теория.* Музеи и экскурсионные объекты города. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. История города и округа.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### **Тема 4 Общая физическая подготовка**

*Практика.*

Упражнения на координацию и статику.

Совершенствование лыжной подготовки. Коньковый ход. Классический ход. Подъемы и спуски с горы.

Длительные кроссы.

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

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

Упражнения для шеи и туловища.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

### **Тема 5 Техническая подготовка**

Преодоление дистанции по рельефу. Взятие азимута на объект. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

### **Тема 6 Тактическая подготовка**

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

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

### **Тема 8 Промежуточная (годовая) аттестация**

Практика. Тестирование (Приложение 1, 2)

### **Раздел 3. Реализация социально-ориентированного проекта**

#### **Тема 9 «Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»**

Проект осуществляется в течении всего учебного года.

### **Раздел 4. Совместная работа с родителями**

#### **Тема 10 Выезд на учебно-тренировочную базу «Обь»**

Совместные мероприятия с родителей с детьми. Соревнования, игры. Эстафеты.

### **3-й год обучения**

#### **Раздел 1. «Теоретическая подготовка»**

##### **Тема 1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика**

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

Снаряжение ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

##### **Тема 2 Топография, условные знаки. Спортивная карта.**

*Теория.*

Совершенствование последовательности действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Анализ прохождения дистанции.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Создание простейших планов и схем (игровой комнаты, спортивного зала и т.п.).

Самостоятельная работа с спортивным компасом. Ориентирование карты по компасу на скорость.

Закрепление тактике прохождения дистанции.

*Практика.* Прохождение дистанций на игровом симуляторе спортивного ориентирования.

Прохождение дистанции по памяти.

Умение ориентировать карту относительно компаса на местности.

Решение тестов с топографическими знаками.

Работа с электронным чипом и станцией для фиксации отметки

##### **Тема 3 Краеведение**

*Теория.* Музеи и экскурсионные объекты города. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. История города и округа.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### **Тема 4 Общая физическая подготовка**

*Практика.*

Упражнения на совершенствование техники передвижения на лыжах.

Упражнения на координацию и статику.

Совершенствование лыжной подготовки. Коньковый ход. Классический ход. Подъемы и спуски с горы.

Длительные кроссы.

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

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

Упражнения для шеи и туловища.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

### **Тема 5 Техническая подготовка**

Самостоятельная рисовка карты парка, школьной территории. Преодоление дистанции по рельефу. Взятие азимута на объект. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

### **Тема 6 Тактическая подготовка**

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

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

### **Тема 7 Промежуточная (годовая) аттестация**

Практика. Тестирование (Приложение 1, 2)

## **Раздел 3. Реализация социально-ориентированного проекта**

### **Тема 8 «Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»**

Проект осуществляется в течении всего учебного года.

## **Раздел 4. Совместная работа с родителями**

### **Тема 9 Выезд на учебно-тренировочную базу «Обь»**

Совместные мероприятия с родителями с детьми. Соревнования, игры. Эстафеты.

## Рабочая программа

Календарный учебный график реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное  
ориентирование»

Год обучения	Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации
1	1.09.24-31.05.25	37	111	185	2 раза в неделю по 2 часа 1 раз в неделю по 1 часу	25.05.25-31.05.25
2	1.09.24-31.05.25	37	111	185	2 раза в неделю по 2 часа 1 раз в неделю по 1 часу	25.05.25-31.05.25
3	1.09.24-31.05.25	37	111	185	2 раза в неделю по 2 часа 1 раз в неделю по 1 часу	25.05.25-31.05.25

### 1 год обучения

#### *Задачи:*

- 1) ознакомить обучающихся с элементами спортивного ориентирования;
- 2) способствовать развитию скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений;
- 3) способствовать овладению основными приемами ориентирования на местности, в помещении.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия (очная, очная, с применением дистанционных образовательных технологий,	Дата проведения

			самостоятельная работа)	
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
2	Общая физическая подготовка	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
3	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
5	Тактическая подготовка	2	очная	
6	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
7	Техническая подготовка	2	очная	
8	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
9	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
10	Техническая подготовка	2	очная	
11	Тактическая подготовка	2	очная	
12	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	

13	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
14	Техническая подготовка	2	очная	
15	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
16	Тактическая подготовка	2	очная	
17	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
18	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
19	Общая физическая подготовка	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
20	Техническая подготовка	2	очная	
21	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
22	Тактическая подготовка	2	очная	
23	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
24	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
25	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
26	Техническая подготовка	2	очная, с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
27	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
28	Тактическая подготовка	2	очная	
29	Общая физическая подготовка	2	очная	
30	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
31	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
32	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
33	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
34	Тактическая подготовка	2	очная	
35	Выезд на учебно-тренировочную баз «Обь»	2	очная	
36	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
37	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
38	Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»	2	очная	
39	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	

40	Техническая подготовка	2	очная	
41	Техническая подготовка	2	очная	
42	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
43	Краеведение	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
44	Техническая подготовка	2	очная	
45	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
46	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
47	Общая физическая подготовка	2	очная	
48	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
49	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
50	Техническая подготовка	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
51	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
52	Общая физическая подготовка	2	очная	
53	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	

			технологий	
54	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
55	Техническая подготовка	2	очная	
56	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
57	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
58	Общая физическая подготовка	2	очная	
59	Техническая подготовка	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
60	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
61	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
62	Общая физическая подготовка	2	очная	
63	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
64	Техническая подготовка	2	очная	
65	Тактическая подготовка	2	очная	
66	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
67	Общая физическая подготовка	2	очная, с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
68	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
69	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
70	Тактическая подготовка	2	очная	
71	Общая физическая подготовка	2	очная	
72	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
73	Тактическая подготовка	2	очная	
74	Тактическая подготовка	2	очная	
75	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
76	Техническая подготовка	2	очная	
77	Общая физическая подготовка	2	очная	
78	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
79	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	очная	
80	Выезд на учебно-тренировочную баз «Обь»	2	очная	
81	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	

82	Тактическая подготовка	2	очная	
83	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
84	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
85	Общая физическая подготовка	2	очная	
86	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
87	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
88	Тактическая подготовка	2	очная	
89	Общая физическая подготовка	2	очная	
90	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
91	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная	
92	Техническая подготовка	2	очная	
93	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
94	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная	
95	Тактическая подготовка	2	очная	
96	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
97	Общая физическая подготовка	2	очная	

98	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная	
99	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
100	Тактическая подготовка	2	очная	
101	Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»	2	очная	
102	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
103	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
104	Техническая подготовка	2	очная	
105	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
106	Краеведение	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
107	Общая физическая подготовка	2	очная	
108	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
109	Техническая подготовка	2	очная	
110	Промежуточная (годовая) аттестация	2	очная	
111	Общая физическая подготовка	1	очная	
	Всего 185 часов			

### Планируемые результаты

- 1) обучающиеся ознакомлены с элементами спортивного ориентирования;
- 2) у обучающихся развиты скорость, общая и специальная выносливость, ловкость и координация движений;
- 3) обучающиеся овладели основными приемами ориентирования на местности, в помещении.

### **Второй год обучения**

#### **Задачи:**

- 1) закрепить элементы спортивного ориентирования в виде тренировочных стартов;
- 2) развить общую и специальную выносливость, скоростные качества обучающихся;
- 3) освоить применение основных приемов ориентирования на местности, в помещении;
- 4) сформировать актуальные личностные качества – инициативность, коммуникативность, трудолюбие, доброжелательность

#### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия (очная, очная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа)	Дата проведения
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
2	Общая физическая подготовка	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
3	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	

			технологий	
5	Тактическая подготовка	2	очная	
6	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
7	Техническая подготовка	2	очная	
8	Выезд на учебно-тренировочную баз «Обь»	2	очная	
9	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
10	Техническая подготовка	2	очная	
11	Тактическая подготовка	2	очная	
12	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
13	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
14	Техническая подготовка	2	очная	
15	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
16	Тактическая подготовка	2	очная	
17	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
18	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
19	Общая физическая подготовка	2	очная, с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
20	Техническая подготовка	2	очная	
21	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
22	Тактическая подготовка	2	очная	
23	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
24	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
25	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная	
26	Техническая подготовка	2	очная	
27	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
28	Тактическая подготовка	2	очная	
29	Общая физическая подготовка	2	очная	
30	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
31	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
32	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
33	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	

34	Тактическая подготовка	2	очная	
35	Выезд на учебно-тренировочную баз «Обь»	2	очная	
36	Общая физическая подготовка	1	очная	
37	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
38	Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»	2	очная	
39	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
40	Техническая подготовка	2	очная	
41	Техническая подготовка	2	очная	
42	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
43	Краеведение	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
44	Техническая подготовка	2	очная	
45	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
46	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
47	Общая физическая подготовка	2	очная	
48	Общая физическая подготовка	1	очная	

49	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
50	Техническая подготовка	2	очная	
51	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
52	Общая физическая подготовка	2	очная	
53	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
54	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
55	Техническая подготовка	2	очная	
56	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная	
57	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
58	Общая физическая подготовка	2	очная	
59	Техническая подготовка	2	очная	
60	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
61	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
62	Общая физическая подготовка	2	очная	
63	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	

			технологий	
64	Техническая подготовка	2	очная	
65	Тактическая подготовка	2	очная	
66	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
67	Общая физическая подготовка	2	очная	
68	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
69	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
70	Тактическая подготовка	2	очная	
71	Общая физическая подготовка	2	очная	
72	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
73	Тактическая подготовка	2	очная	
74	Тактическая подготовка	2	очная	
75	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
76	Техническая подготовка	2	очная	
77	Общая физическая подготовка	2	очная	
78	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
79	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	очная	

80	Выезд на учебно-тренировочную баз «Обь»	2	очная	
81	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
82	Тактическая подготовка	2	очная	
83	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
84	Общая физическая подготовка	1	очная	
85	Общая физическая подготовка	2	очная	
86	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
87	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
88	Тактическая подготовка	2	очная	
89	Общая физическая подготовка	2	очная	
90	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
91	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная	
92	Техническая подготовка	2	очная	
93	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
94	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная	
95	Тактическая подготовка	2	очная	
96	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
97	Общая физическая подготовка	2	очная	
98	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
99	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
100	Тактическая подготовка	2	очная	
101	Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»	2	очная	
102	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
103	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
104	Техническая подготовка	2	очная	
105	Общая физическая подготовка	1	очная	
106	Краеведение	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
107	Общая физическая подготовка	2	очная	
108	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
109	Техническая подготовка	2	очная	
110	Промежуточная (годовая) аттестация	2	очная	
111	Общая физическая подготовка	1	очная	

<b>Всего 185 часов</b>
------------------------

### **Планируемые результаты**

- 1) закреплены знания об элементах спортивного ориентирования в виде тренировочных стартов;
- 2) у обучающихся развиты общая и специальная выносливость, скоростные качества;
- 3) освоено применение основных приемов ориентирования на местности, в помещении;
- 4) сформированы актуальные личностные качества – инициативность, коммуникативность, трудолюбие, доброжелательность

### **Третий год обучения**

#### **Задачи:**

- 1) Совершенствовать технику и тактику в спортивном ориентировании;
- 2) Повысить скоростно-силовые качества, общую и специальную выносливость, ловкость и координацию движений;
- 3) Совершенствовать основные приемы ориентирования на местности, организовать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- 4) Формировать актуальные личностные качества – инициативность, коммуникативность, трудолюбие, доброжелательность

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Разделы, Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия (очная, очная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа)	Дата проведения
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
2	Общая физическая подготовка	2	очная, с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
3	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
5	Тактическая подготовка	2	очная	
6	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
7	Техническая подготовка	2	очная	
8	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
9	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
10	Техническая подготовка	2	очная	
11	Тактическая подготовка	2	очная	
12	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
13	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
14	Техническая подготовка	2	очная	
15	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
16	Тактическая подготовка	2	очная	
17	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
18	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
19	Общая физическая подготовка	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
20	Техническая подготовка	2	очная	
21	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
22	Тактическая подготовка	2	очная	
23	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
24	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
25	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением	

			дистанционных образовательных технологий	
26	Техническая подготовка	2	очная	
27	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
28	Тактическая подготовка	2	очная	
29	Общая физическая подготовка	2	очная	
30	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
31	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
32	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
33	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
34	Тактическая подготовка	2	очная	
35	Выезд на учебно-тренировочную баз «Обь»	2	очная	
36	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
37	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с	

			применением дистанционных образовательных технологий	
38	Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»	2	очная	
39	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
40	Техническая подготовка	2	очная	
41	Техническая подготовка	2	очная	
42	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
43	Краеведение	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
44	Техническая подготовка	2	очная	
45	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
46	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
47	Общая физическая подготовка	2	очная	
48	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	

49	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
50	Техническая подготовка	2	очная	
51	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
52	Общая физическая подготовка	2	очная	
53	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
54	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
55	Техническая подготовка	2	очная	
56	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная	
57	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
58	Общая физическая подготовка	2	очная	
59	Техническая подготовка	2	очная	
60	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
61	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	

			технологий	
62	Общая физическая подготовка	2	очная	
63	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
64	Техническая подготовка	2	очная	
65	Тактическая подготовка	2	очная	
66	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
67	Общая физическая подготовка	2	очная	
68	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
69	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
70	Тактическая подготовка	2	очная	
71	Общая физическая подготовка	2	очная	
72	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
73	Тактическая подготовка	2	очная	
74	Тактическая подготовка	2	очная	
75	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
76	Техническая подготовка	2	очная	
77	Общая физическая подготовка	2	очная	
78	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
79	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	очная	
80	Выезд на учебно-тренировочную баз «Обь»	2	очная	
81	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
82	Тактическая подготовка	2	очная	
83	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
84	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
85	Общая физическая подготовка	2	очная	
86	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
87	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
88	Тактическая подготовка	2	очная	
89	Общая физическая подготовка	2	очная	
90	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
91	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная	
92	Техническая подготовка	2	очная	
93	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
94	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
95	Тактическая подготовка	2	очная	
96	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
97	Общая физическая подготовка	2	очная	
98	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
99	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
100	Тактическая подготовка	2	очная	

101	Социально-ориентированный проект «Кормушка для птиц»	2	очная	
102	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
103	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
104	Техническая подготовка	2	очная	
105	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
106	Краеведение	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
107	Общая физическая подготовка	2	очная	
108	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
109	Техническая подготовка	2	очная	
110	Промежуточная (годовая) аттестация	2	очная	
111	Общая физическая подготовка	1	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
<b>Всего 185 часов</b>				

### Планируемые результаты

- 1) усовершенствованы техника и тактика в спортивном ориентировании;
- 2) повышены скоростно-силовые качества, общая и специальная выносливость, ловкость и координация движений;
- 3) усовершенствованы основные приемы ориентирования на местности, организовано участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- 4) Сформированы актуальные личностные качества – инициативность, коммуникативность, трудолюбие, доброжелательность

## **Оценочные и методические материалы**

### ***Оценочные материалы***

Текущий контроль осуществляется в конце каждого месяца. Тренер-преподаватель осуществляет качественную оценку результатов обучения по 4–х бальной системе.

Формы текущего контроля: опрос, беседа, тестирование (сдача контрольных нормативов) (Приложение №3)

Промежуточная (годовая) проводится один раз в году в конце учебного года в период с 25 по 31 мая в форме тестирования (сдачи нормативов).

### ***Формы фиксации результатов***

- журнал посещаемости;
- протокол результатов приема нормативов. (Приложение 1,2)
- текущий контроль

### ***Методические материалы***

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие / Ю. С. Воронов - Смоленск: СГИФК, 2008.
3. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие / Ю. С. Воронов - Смоленск: СГИФК, 2008.
4. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие / Ю. С. Воронов - Смоленск: СГИФК, 2005.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие / Ю. С. Воронов - Смоленск, 2012.
6. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие / А. В. Гурский - Смоленск: СГИФК, 1990.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. / С. Б. Елаховский - М.: Физкультура и спорт, 1981.

8. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. / Е. И. Иванов - М : Физкультура и спорт, 1985.
10. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. / Ю. С. Константинов - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно – методическое пособие. / Ю. С. Константинов - М: ФЦДЮТиК, 328с.,2005.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. / В. М. Куликов - М.: ЦДЮТур, 2012.
13. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. / А. М. Магомедов - М.: ЦРИБ «Турист», 2001.
14. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. / Т. В. Моргунова - М.: 2008.-92с.
15. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., КрохинЛ.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников - М.: Физкультура и спорт, 1978.
16. Программа «Развитие спортивного ориентирования в Российской федерации до 2020 года».

***Интернет - источники:***

1. <http://www.rufso.ru/> Федерация спортивного ориентирования России.
2. [http://tourlib.net/books\\_tourism/aleshyn.htm](http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm), Все о туризме, туристическая библиотека.
3. [http://turcentrrf.ru/d/358156/d/01\\_pravila-fso-2004.pdf](http://turcentrrf.ru/d/358156/d/01_pravila-fso-2004.pdf) Сборник правил по спортивному ориентированию.
4. <https://elibrary.ru/item.asp?id=35573376>
5. <https://elibrary.ru/item.asp?id=37232062>

Учебно-методический комплекс для заочного обучения

1.УМК ОФП,СФП.

<https://cloud.mail.ru/public/L2ip/4y5cr2Ebj>

2.УМК-Презентации.

<https://cloud.mail.ru/public/U8Us/uuDjeG1se>

3.УМК Условные знаки, карты.

<https://cloud.mail.ru/public/mmB2/JJr4JyvSF>

4.УМК-мультимики,видео

<https://cloud.mail.ru/public/3mt3/dgLzdkCV6>

5.УМК-Воспит.работа.

<https://cloud.mail.ru/public/7ELH/gn6eJMpY1>

**Контрольные нормативы по физической подготовке обучающихся**

Контрольные упражнения	Категория	Возраст обучающихся											
		7-10 лет			11-14 лет			15-16 лет			16-17 лет		
		4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2
Бег 2000, мин, сек	Юноши	10.00	10.50	11.40	9.40	10.00	10.40	9.00	9.40	10.40	8.30	9.00	9.40
	Девушки	10.00	10.50	11.40	10.00	10.40	12.00	9.30	11.00	12.00	9.00	9.30	10.40
Бег 100м, сек*	Юноши	15.1	15.2	15.8	14.4	15.0	15.4	14.0	14.4	14.8	13.8	14.00	14.4
	Девушки	15.1	15.2	15.8	16.0	16.5	17.5	15.5	16.0	17.0	14.8	15.5	16.2
Челночный бег 4x9 м.**	Юноши	10,3	10,6	11,8	9,8	10,1	10,8	9,6	10,0	10,5	9,5	9,8	10,2
	Девушки	10,3	10,6	11,8	9,6	10,0	10,4	9,4	10,0	10,5	9,6	10,0	10,2
Прыжок в длину с места, см.	Девушки	155	153	150	160	165	175	155	160	170	148	155	162
	Девушки	155	153	150	160	155	150	165	160	155	170	165	160
Скакалка, за 30 с	Юноши	50	45	40	55	50	45	60	55	50	70	60	65
	Девушки	50	45	40	65	60	55	70	65	60	70	65	60
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Юноши	5	3	2	10	8	7	12	10	8	13	11	9
Отжимание	Девушки	10	8	5	14	13	12	15	14	13	16	15	14

\*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

\*\* норматив принимается в зимний период в спортивном зале

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке обучающихся**

Контрольные упражнения	Категория	Уровень		
		Оптимальный 4	Достаточный 3	Критический 2
Тест №5* «Условные знаки спортивных карт», баллы	все категории	18 и более	17-13	12-6
Тест №10* «Характеристика контрольного пункта», баллы	все категории	8 и более	7-5	4-2
Тест №19* « Азимутальный ход», баллы	все категории	6 и более	5-3	2-1
Тест №23* «Масштаб карты», баллы	все категории	8 и более	7-5	4-2
Тест №25*« Рельеф», баллы	все категории	8 и более	7-5	4-2
Участие в соревнованиях (в своей возрастной группе) по спортивному ориентированию и смежным видам спорта, кол-во стартов	все категории	8 и более	7-5	4-1

Обучающиеся, не выполнившие контрольный норматив, получают один балл

\*Т.В. Моргунова Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: 2008.

**Нормативы для текущего контроля**

Контрольные упражнения	Категория	Возраст обучающихся											
		7-10 лет			11-14 лет			15-16 лет			16-17 лет		
		4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2
Бег 2000, мин, сек	Юноши	10.30	11.00	11.40	9.40	10.00	10.40	9.00	9.40	10.40	8.30	9.00	9.40
	Девушки	10.30	11.00	11.40	10.00	10.40	12.00	9.30	11.00	12.00	9.00	9.30	10.40
Бег на лыжах 3000 метров	Юноши	25.00	28.00	30.00	20.00	21.00	22.00	13.00	14.00	15.00	10.00	11.00	12.00
	Девушки	25.00	28.00	30.00	20.00	21.00	22.00	13.00	14.00	15.00	10.00	11.00	12.00

\*\* норматив принимается в зимний период в спортивном зале или на улице