

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 174  
Центрального района Санкт-Петербурга.  
Протокол от «28» августа 2020 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы №174  
Центрального района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Финагина

Введено в действие приказом с 01.09.2020 г.  
от «01» сентября 2020 г. № 65

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование»  
Направленность: физкультурно-спортивная**

Возраст детей 10-17 лет  
Срок реализации программы 1 год

**Разработчик:**

Голубева Виктория Владимировна  
педагог дополнительного образования  
заслуженный мастер спорта

Санкт-Петербург  
2020  
Содержание

1. Пояснительная записка .....	2
1.1. Основные характеристики программы .....	2
1.2. Направленность образовательной программы .....	3
1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы .....	3
1.4. Социально-педагогическая функция программы .....	3
1.5. Адресат программы .....	3
1.6. Объем и срок реализации .....	4
1.7. Цели и задачи программы .....	4
1.8. Формы и методы обучения.....	4
1.9. Условия реализации программы .....	6
1.10. Ожидаемые результаты .....	10
1.11. Формы оценки результативности.....	10
2. Организационно-педагогические условия реализации программы первого года обучения	10
2.1. Календарный учебный график первого года обучения.....	10
2.2. Задачи первого года обучения .....	10
2.3. Учебный план первого года обучения .....	11
2.4. Содержание первого года обучения .....	12
2.5. Планируемые результаты первого года обучения.....	14
3. Оценочные материалы .....	14
4. Список литературы .....	14
4.1. Для обучающихся: .....	14
4.2. Для педагогов: .....	15

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Основные характеристики программы**

Программа оформлена в соответствии с ФЗ от 29.12.12. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), Уставом ГБОУ школы №174.

## **1.2. Направленность образовательной программы**

Данная программа дополнительного образования детей имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

- в современном мире у детей появилось больше возможностей разнообразить свой досуг. Есть возможность заниматься различными видами спорта, вести здоровый образ жизни. Данная программа дает ребенку проявить себя в этом интересном виде спорта.

Новизна программы в том, что дается расширенное изучение топографии, специальной физической подготовки, темы по правильному спортивному питанию, психологической подготовки спортсменов.

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране всё большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - всё это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятие спортивным ориентированием содействует умственному и физическому развитию, укрепляют здоровье, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

## **1.4. Социально-педагогическая функция программы**

Занятия по программе способствуют развитию коммуникативных навыков детей. Участие в тренировках, беседах, обсуждениях, играх способствует всестороннему развитию организма детей.

Участие в соревнованиях способствует осознанию воспитанниками объединения социальной значимости результатов их творческой деятельности и позволяет проявиться лидерским качествам. Игра приучает к бесконфликтному поведению, умению договариваться, соблюдать очередность, ответственно относиться к организации рабочего места, использованию учебного оборудования. Приобретаемые навыки имеют большое воспитательное значение, готовят детей к конструктивному взаимодействию в трудовом коллективе.

Уровень освоения программы – общеразвивающий. Навыки, приобретенные за время освоения данной программы, могут помочь дальнейшему развитию личности при самостоятельной творческой деятельности и профессиональной ориентации.

## **1.5. Адресат программы**

Дети 10-17 лет. В группы первого года обучения приходят дети, не имеющие специальных навыков.

### **1.6. Объем и срок реализации**

Программа рассчитана на учащихся 10-17 лет. Продолжительность освоения 1 год.

### **1.7. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – создать условия для учащихся к практическому освоению навыков спортивного ориентирования на местности. Удовлетворить интерес учащихся к практическому освоению навыков спортивного ориентирования на местности, привить желание вести здоровый образ жизни.

#### **Задачи программы:**

##### **Воспитательные:**

Сформировать чувства коллективизма, взаимопомощи;  
Воспитать волю, чувство самоконтроля, стремление к победе  
Сформировать сознательное отношение к безопасному проведению тренировок в городе и на местности.

##### **Обучающие:**

Обучить умению обращения с компасом;  
Изучить условные знаки спортивных карт, легенды и пиктограммы;  
Научить ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, а также сопутствующих ориентиров;  
Изучить правила соревнований по спортивному ориентированию;  
Изучить основы психологической подготовки спортсмена;  
Получить основные сведения по рациональному питанию, составлению индивидуального меню в период подготовки и выступлений в соревнованиях.

##### **Развивающие:**

Создать условия для развития личности ребёнка посредством тренировок и участия в личных и командных соревнованиях, раскрыть его внутренние способности;  
Создать условия для самореализации детей в данном виде спорта.

### **1.8. Формы и методы обучения**

Программа связана с задачами основного образования по многим своим разделам - общефизическая подготовка, изучение топографии, природоведения, психологическая подготовка.

- количество учащихся в группах первого года обучения 15 человек, время занятий 4 часа в неделю; 2 часа - теория, 2 часа- практика, 144 часов в год.

Форма организации образовательного процесса в секции спортивного ориентирования – занятия групповые и индивидуальные, а также тренировочные выезды и выезды на соревнования.

### **1.8. Формы и методы обучения**

Содержание программы делится на теоретическую и практическую части. Органичное сочетание основ теории и игровой практики дает возможность совершенствовать навык игры в шахматы. Схема построения занятия: объяснение нового материала, его закрепление, практическая игра и проверка пройденного материала. Занятия в недельном цикле состоят из теории и практики. Половина часов отводится на практику (тренировочные партии, конкурсы решений).

Формы проведения занятий - групповые и индивидуальные, с учетом возможностей ребенка. Предусмотрено использование компьютерных программ по всем изучаемым темам. При изучении теории можно приобщать детей к самостоятельной работе с книгой и решению примеров и задач.

Большое внимание в программе уделяется психологической подготовке, как начинающих спортсменов, так и спортсменов-разрядников.

Круглогодичная психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической и специальной психологической подготовки. Этап общей психологической подготовки проводится постоянно, он формирует и укрепляет мотивационные установки на всю спортивную деятельность и на текущий год (выполнение норматива спортивного разряда, совершенствование личностных качеств, черт характера). Также идет обучение спортсменов идеомоторной тренировке и аутотренингу, средствами и методами психической саморегуляции (техническая разминка, самовнушение как форма технического расслабления, аутотренинг). Обучение спортсменов самоанализу, адекватной самооценке. Развиваются познавательные психические процессы в период технико-тактической подготовки (восприятие, наблюдательность, наглядно-образная память, внимание, воображение, творческое мышление). Психологическая подготовка спортсменов решается в несколько этапов.

#### 1. Период специальной психологической подготовки.

Этот период включает формирование спортивной формы спортсмена, состояния психической и умственной деятельности, моделирование физических, психологических и ситуаций (незнакомый район для бега, отрицательное воздействие соперников, нерешительность, переоценка своих возможностей).

#### 2. Период непосредственной психологической подготовки.

Этот период решает задачи адаптации к конкретному району соревнований, изучение предполагаемых вариантов постановки дистанции, мысленное (воображаемое) прохождение дистанции, общая и техническая разминка, регуляция психического состояния за счёт нейтрализации отрицательных психологических факторов.

#### 3. Период управления психическим состоянием в условиях соревнований.

В этом периоде ставится задача сохранить нервную энергию перед стартом за счёт общей и специальной разминки с учётом характера предстартовых реакций, идеомоторной тренировки, самовнушения, аутотренинга. А также умение восстановить ориентировку на местности при её потере, тактически грамотно вести себя при встрече с соперником, отдавать отчёт своим действиям на дистанции в техническом, тактическом, эмоциональном плане.

#### 4. Период послесоревновательной подготовки.

В этом периоде отрабатываются процессы восстановления и успокоения после финиша, такие, как лёгкая заминка при пульсе 130-140 уд/мин, применение специальных технических упражнений, самовнушения, восстановительный аутотренинг, массаж, баня, умение отключаться от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов на дистанции, восстановление работоспособности, снятие стресса, постановка задач на следующий этап.

Ведущим педагогическим принципом обучения в секции спортивного ориентирования является принцип проблемного обучения. В процессе изучения тем в программе спортивного ориентирования, а также непосредственно при участии в соревнованиях, перед учащимися ставятся вопросы тактического характера,

моделируются соревновательные ситуации, когда спортсмен должен принять самостоятельное решение для достижения наилучшего результата.

В программе спортивного ориентирования большое значение отводится кроссовому бегу, бегу по пересечённой местности, зимой – лыжной подготовке. Ведётся индивидуальный контроль за физическим состоянием учащегося (спортивный дневник, где спортсмен отражает своё физическое состояние до и после тренировки, проделанную работу), а также медицинский контроль во врачебно-физкультурном диспансере.

Отдельной темой как в 1 году обучения проходится питание спортсменов, витаминные препараты, средства и методы повышения работоспособности, улучшения восстановления.

В течение всего учебного года в соответствии с городским планом соревнований по ориентированию проводятся соревнования среди школьников. По итогам соревнований учащимся присваиваются спортивные разряды. В самой секции, в течение всего учебного года проводятся контрольные занятия по теоретическим знаниям, по ОФП, по элементам специальной подготовки.

Учащиеся принимают участие в соревнованиях, как личных, так и командных. Перед ними ставится задача (в соответствии с их потенциальными возможностями и желаниями) выполнение юношеских, а затем взрослых разрядов по спортивному ориентированию.

В течение всего учебного года в секции спортивного ориентирования проводится работа с родителями. Это и свободное посещение родителями занятий, открытые занятия во время выезда за город на тренировки и соревнования, привлечение родителей к оказанию посильной помощи в оснащении секции, контакт по телефону, консультации на тему спорта и здорового образа жизни.

Одним из основных методов работы является индивидуальный подход к ребёнку, он строится с учётом его личностных и психологических особенностей:

- на первом году обучения большое внимание уделяется изучению условных знаков, работе с компасом, общефизической подготовке, практическим занятиям по этим темам. Много часов уделено участию в соревнованиях и контрольным упражнениям. При затрудненном усвоении каких-либо тем с учащимися проводятся индивидуальные занятия, консультации, практикуется совместное с тренером прохождение дистанции.

В ходе учебного процесса может происходить дифференциация задач, содержания, форм и методов работы.

Исходя из целей, задачи образовательной программы по спортивному ориентированию в первый год занятий решаются поэтапно, а именно:

Дать первоначальные знания по топографии, спортивным картам, научить работать с компасом, определять расстояния на местности, читать карту; освоить основные приёмы ориентирования карты, движения по азимуту, освоить первоначальную общефизическую подготовку, получить первоначальные сведения по психологической подготовке и питанию спортсменов, принять участие в ряде соревнований, соответствующих уровню подготовки.

## **1.9. Условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** обучение по программе осуществляется для всех желающих детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет.

**Условия формирования групп:** группа может быть как разновозрастной, так и разновозрастной.

**Количество учащихся в группе:** 1 год обучения – не менее 15 человек.

### **Методическое и материально-техническое обеспечение**

При работе используются учебные пособия:

- методическая литература;
- карточки и задания по ориентирования;
- карты для спортивного ориентирования;
- жидкостные компасы;
- стенды с наглядными пособиями.

Материальное обеспечение образовательной программы:

- 1.Компас «Азимут» или любой другой жидкостной (лично у учащихся).
- 2.Планшет для зимнего ориентирования (лично у учащихся).
- 3.Лыжи и лыжный инвентарь (лично у учащихся).
- 4.Спортивная форма и обувь для кроссового бега, ориентирования, лыжных тренировок (лично у учащихся).
- 5.Транспортиры, бумага писчая, канцелярские принадлежности (лично у учащихся).

Методическое обеспечение образовательной программы:

- 1.Набор карт для спортивного ориентирования – 10 районов.
- 2.Набор карт-тренажёров для ориентирования – 14 шт.
- 3.Наглядные пособия по ориентированию (в классе).
- 4.Раздаточный материал, тесты, карточки с заданиями, учебные карты (в классе).
- 5.Инвентарь для учебно-тренировочных сборов (УТС) и многодневных соревнований по ориентированию (лично у педагога).
- 6.Оборудование для медицинского контроля (лично у педагога).

Методическое обеспечение программы

	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое отношение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Ознакомление с предметом, ПДД, ТБ	Беседа	Словесный, наглядный	Методические материалы, техническое оснащение	Обсуждения, лекция
2	Топографические и спортивные карты	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компасы, таблицы, плакаты.	Контрольное занятие, обсуждения, проверка, соревнования.
3	Работа с компасом	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компасы.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
4	Определение расстояний и работа с компасом	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компасы.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
5	Условные знаки спортивных карт	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
6	Рельеф местности и его изображение на	Беседа, практическое	Словесный, наглядный,	Методические материалы, набор	Контрольное занятие,

	спортивных картах	занятие, контрольное занятие	практика, выезд	спортивных карт.	проверка, соревнования.
7	Чтение карты	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
8	Приемы ориентирования карты	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
9	Способы определения точки стояния	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
10	Способы определения расстояния на местности	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
11	Движение по азимуту	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
12	ОФП	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
13	Участие в соревнованиях	Соревнования	Выезд	Спортивная форма	Соревнования
14	Психологическая подготовка	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
15	Питание спортсмена	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика	Методические материалы.	Контрольное занятие.
16	Тактико- технические приемы выбора пути движения	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
17	Техника и тактика ориентирования	Беседа, практическое	Словесный, наглядный,	Методические материалы,	Контрольное занятие,



		занятие, контрольное занятие	практика, выезд	компас, набор спортивных карт.	проверка.
18	Физическая подготовка ориентировщиков	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы.	Контрольное занятие, проверка.
19	Выбор варианта	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
20	Анализ прохождения дистанции в беге с ориентированием	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.
21	Пиктограммы легенд КП-2004	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.
22	Принцип планирования дистанции	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.
23	Дневник ориентировщика	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практика	Методические материалы	Проверка.
24	Упражнения по спортивному ориентированию	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.
25	Задачи по спортивному ориентированию	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.

В таком сложном техническом виде спорта, как ориентирование, сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических и тактических задач на дистанции. Успешное прохождение дистанции предполагает обладание спортсменом конкретными знаниями, навыками и умением, связанными с вопросами техники, тактики, физиологии.

#### 1.10. Ожидаемые результаты

Прогнозируемые результаты работы по образовательной программе:

В результате обучения учащийся в конце учебного года **должен овладеть:** необходимой системой знаний, умений и навыков.

После первого года занятий учащийся

**должен знать:**

Основные условные знаки спортивных карт;

Масштабы карт;

Приёмы ориентирования карты;

Способы определения расстояний на местности

Начальные сведения о предстартовых реакциях;

Основы рационального питания человека.

Технику безопасности при беге по пересечённой местности.

**Должен уметь:**

Работать с компасом;

Определять расстояния на карте и местности;

Читать карту;

Определять точку стояния;

Двигаться по азимуту;

Вести спортивный дневник.

Моделировать соревновательные ситуации;

Проводить общую и специальную разминку с учётом предстартовых реакций.

Итогом работы на каждом году обучения является участие учащихся в соревнованиях разных уровней с последующим выполнением спортивных разрядов.

### 1.11. Формы оценки результативности

Контроль за прохождением программы осуществляется при помощи контрольных опросов - заданий, тестовых контрольных заданий на компьютере, соревнований по «Спортивному ориентированию».

## 2. Организационно-педагогические условия реализации программы первого года обучения

### 2.1. Календарный учебный график первого года обучения

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	25.05.2021	36	36	144	2 раз по 2 часа

### 2.2. Задачи первого года обучения

#### Воспитательные:

Сформировать чувства коллективизма, взаимопомощи;

Воспитать волю, чувство самоконтроля, стремление к победе

Сформировать сознательное отношение к безопасному проведению тренировок в городе и на местности.

#### Обучающие:

Обучить умению обращения с компасом;

Изучить условные знаки спортивных карт, легенды и пиктограммы;

Научить ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, а также сопутствующих ориентиров;

Изучить правила соревнований по спортивному ориентированию;  
 Изучить основы психологической подготовки спортсмена;  
 Получить основные сведения по рациональному питанию, составлению индивидуального меню в период подготовки и выступлений в соревнованиях.

**Развивающие:**

Создать условия для развития личности ребёнка посредством тренировок и участия в личных и командных соревнованиях, раскрыть его внутренние способности;

Создать условия для самореализации детей в данном виде спорта.

**2.3. Учебный план первого года обучения**

N темы	Название темы	Всего часов	Из них		
			теория	практи- ка	
1	Вводное занятие, ПДД, ТБ	2	2	-	
2	Топографические и спортивные карты	10	2	8	
3	Работа с компасом	12	2	10	
4	Определение расстояний и работа с компасом	12	2	10	
5	Условные знаки спортивных карт	12	2	10	
6	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах	12	2	10	
7	Чтение карты	12	2	10	
8	Приёмы ориентирования карты	8	-	8	
9	Способы определения точки стояния	4	-	4	
10	Способы определения расстояний на местности	8	2	6	
11	Движение по азимуту	8	2	6	
12	ОФП	20	2	18	
13	Участие в соревнованиях	12	-	12	
14	Психологическая подготовка	4	2	2	
15	Питание спортсмена	4	4	-	
16	Итоговое занятие	4	4	-	

	Итого	144			
--	-------	-----	--	--	--

## 2.4. Содержание первого года обучения

Содержание образовательной программы 1-го года обучения.

1. Вводное занятие. Знакомство с учащимися. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Цели и задачи занятий первого года обучения. Техника безопасности. При проезде в городском и ж/д транспорте в городе, на выездных тренировках. ТБ при проведении тренировок, соревнований на выезде, при беге по пересечённой местности. Оказание медицинской помощи при различных видах травм.
2. Топографические и спортивные карты. Ознакомление с масштабом спортивных карт, способами определения расстояний на них.  
Выезд: работа с картами. Определение расстояния на карте.
3. Работа с компасом. Формирование начального навыка работы с компасом.  
Практика.  
Определение сторон горизонта с помощью компаса. Приёмы ориентирования карты по компасу.  
Выезд.  
Работа с компасом на местности.
4. Определение расстояний и работа с компасом.  
Практика.  
Закрепление навыков определения расстояний и работы с компасом.  
Выезд.  
Приёмы и определения расстояния на местности.
5. Условные знаки спортивных карт. Группы знаков.  
Практика.  
Изучение знаков. Выполнение домашних заданий.  
Выезд.  
Изучение знаков на местности.
6. Рельеф местности и его изображение на спортивных картах.  
Обучение чтению и пониманию изображения различных форм рельефа на спортивных картах.  
Практика.  
Выполнение домашних заданий. Выкопировка рельефа из учебной карты.  
Выезд.  
Практический навык чтения рельефа на местности.
7. Чтение карты. Выработка навыка беглого чтения карты.  
Практика.  
Выполнение упражнений по специально подобранным картам с постепенным усложнением задачи. Перенос КП на рабочую карту. Выполнение домашних заданий по выкопировке участков карты.  
Выезд.  
Чтение карты на местности, прохождение дистанции ориентирования.
8. Приёмы ориентирования карты.  
Практика.  
Приёмы ориентирования карты по линейным ориентирам. Приёмы ориентирования карты по направлению.  
Выезд.  
Приёмы ориентирования карты на местности.
9. Способы определения точки стояния. отождествление карты с местностью.

Практика.

Визуальное определение по ближайшим ориентирам. Измерение длины пройденного расстояния.

Выезд.

Определение своего местонахождения на местности, работа с картами.

10. Способы определения расстояний на местности.

Практика.

Изучение способов определения расстояний на местности.

Выезд.

Способы определения расстояний путём подсчёта шагов, по времени, визуально.

Тренировочные упражнения.

11. Движение по азимуту. Определение азимута Магнитный азимут.

Практика.

Определение прямого и обратного азимута. Определение направлений на карте и движение по азимуту. Определение отклонения при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.

Выезд.

Определение отклонения при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.

12. Общефизическая подготовка.

Практика.

Основные теоретические сведения о лёгкоатлетической подготовке, лыжной подготовке, игровым видам спорта. Самоконтроль. Ведение спортивного дневника.

Выезд.

Развитие общей и специальной выносливости, скоростных качеств, быстроты реакции. Беговые упражнения, упражнения на гибкость, растяжку, кроссы.

13. Участие в соревнованиях.

Выезд.

Участие в городских и районных соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствии с планом городских соревнований школьников.

14. Психологическая подготовка. Основы психологии и физиологии спорта. Цель (мотивация) занятий конкретным видом спорта. Планирование выступления, способы достижения (реализации) запланированных результатов. Начальные сведения о предстартовых реакциях спортсменов.

Практика.

Планирование и моделирование типовых соревновательных ситуаций. Игровые формы определения психологического состояния до и после проведения занятий.

Выезд.

Техническая разминка.

15. Питание спортсмена.

Практика.

Основы рационального питания человека. Основные сведения о белках, жирах, углеводах. Понятие калорийности. Витамины, их влияние на организм человека и их правильное употребление. Питание во время тренировочного и соревновательного периода, при различных видах нагрузки.

16. Итоговое занятие. Подведение итогов выступлений в соревнованиях за год.

Мероприятия на следующий учебный год.

## **2.5. Планируемые результаты первого года обучения**

После первого года занятий учащийся

**должен знать:**

Основные условные знаки спортивных карт;

Масштабы карт;

Приёмы ориентирования карты;  
Способы определения расстояний на местности  
Начальные сведения о предстартовых реакциях;  
Основы рационального питания человека.  
Технику безопасности при беге по пересечённой местности.

**Должен уметь:**

Работать с компасом;  
Определять расстояния на карте и местности;  
Читать карту;  
Определять точку стояния;  
Двигаться по азимуту;  
Вести спортивный дневник.  
Моделировать соревновательные ситуации;  
Проводить общую и специальную разминку с учётом предстартовых реакций.

Итогом работы на каждом году обучения является участие учащихся в соревнованиях разных уровней с последующим выполнением спортивных разрядов.

### **3. Оценочные материалы**

В конце каждого учебного года для проверки практических умений и навыков проводятся итоговые соревнования на первенство детского объединения. Эти соревнования состоят из дистанции по спортивному ориентированию и контрольных нормативов по бегу и ОФП. Для проверки теоретических знаний по программе разработаны задания, которые позволяют оценить уровень освоения.

#### **4. Список литературы**

##### **4.1. Для обучающихся:**

Литература для учащихся.

1. В.М.Алёшин. «Карта в спортивном ориентировании». Москва, Физкультура и спорт, 1983г.
2. А.М.Куприн. «Занимательная картография». Москва, Просвещение, 1989г.
3. В.И.Тыкул. «Спортивное ориентирование». Москва, Просвещение, 1990г.
4. Л.С.Калганов. «Развиваем выносливость». Москва, Знание, 1990г.
5. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физкультура, 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2013.
6. Волков Александр. Тренировка памяти и интеллекта. – М.: АСТ, Астрель, 2010.
7. Запаренко Виктор. Таинственный остров. Логические задачи, лабиринты и игры. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012.
8. Ингстрем А. «В лесу и на опушке». – М.: ФиС, 2000.
9. Келасьев В.Н. Некоторые подходы к развитию гибкости мышления // Практическое мышление: функционирование и развитие. - М.: Просвещение, 1990.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2012.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2012.
12. Немытов Д.М., Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. «Туризм и спортивное ориентирование». – М.: АСТ, 2004.
13. Соколова Юлия. Задачи на логику. – М.: ЭКСМО, 2007.
14. Филипс Чарльз. Быстрое и нестандартное мышление. 50+50 задач для тренировки навыков успешного человека / 50 Puzzles For Lateral Thinking, 50 Puzzles For Quick Thinking. Переводчик: Дмитрий Куликов. – М.: ЭКСМО, 2012.
15. Шорыгина Т. Беседы о воде в природе. – М.: Сфера, 2013
16. Шорыгина Т. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М.: Сфера, 2012

17. Эрл Роджер, Бехль Томас. Основы персональной тренировки. – М.: Спорт, 2012.

#### **4.2. Литература для педагога.**

1. В.С.Фарфель, Я.Н.Коу. «Физиология человека». Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1970г.
2. «Спортивная медицина». Под редакцией проф. А.В.Чоговадзе и проф. Л.А.Бутгенко. Москва, «Медицина, 1984г.
3. А.Л.Сиротюк. «Обучение детей с учётом психофизиологии». Москва, 2000г.
4. Н.В.Самоукина. «Игры в школе и дома». Москва, 1993г.
5. Л.Петерсон, П.Ренстрем. «Травмы в спорте». Москва, «Физкультура и спорт», 1981г.
6. С.Б.Елаховский. «Спортивное ориентирование на лыжах». Москва, «Физкультура и спорт», 1981г.
7. В.Г.Акимов, А.А.Кудряшов, Н.А.Синоженский. «Основы техники и тактики ориентирования на местности. Минск, 1975г.
8. С.В.Зубович. «О первых шагах в ориентирование». Минск, 1983г.
9. Худеньких Ю. «Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми, 1-2ого года обучения» // О-Вестник №1, 1993.
10. Чехихина В. В. «Современная система подготовки в спортивном ориентировании». – М.: Спорт, 2011.
11. Шитикова Г. «Если хочешь быть здоровым». – Л.: Лениздат, 1978.
12. Шорыгина Т. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М.: Сфера, 2012

#### **Интернет-источники**

[www.orienteering.org.ru](http://www.orienteering.org.ru) – Федерация спортивного ориентирования России  
[www.orienteering.org](http://www.orienteering.org) – Международная Федерация ориентирования (IOF)  
[www.o-site.spb.ru](http://www.o-site.spb.ru) – Сайт по спортивному ориентированию Санкт-Петербурга