

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 08.04.2026 № 22

Председатель  А.С. Дубовицкий

УТВЕРЖДЕНА

приказом

ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»

от 08.04.2026 № 416

Директор  С.В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОРИЕНТИР»

Возраст учащихся: **12 – 17 лет**
Срок реализации программы: **2 года**

Составитель:

Марудо Владимир Сергеевич
педагог дополнительного образования

Мурманск
2026

Пояснительная записка

Область применения программы.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень программы – продвинутый.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Ориентир» (далее - Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы обусловлена тем, что умение и навыки ориентироваться на местности необходимы и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину. В ходе проведения занятий формируются личностные качества: самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок. Занятия спортивным ориентированием содействует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир.

Цель программы – создание условий для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования умений и навыков в области спортивного ориентирования

Задачи программы

Первый год обучения:

воспитательные:

- воспитание моральных, волевых и патриотических качеств гражданина России;
- совершенствование навыков спортивной этики, дисциплины;
- воспитание экологической культуры;
- создание условий для развития чувства патриотизма.

обучающие:

- углубление знаний о требованиях Правил соревнований по спортивному ориентированию и условиями присвоения спортивных разрядов по виду спорта;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование технической и тактической подготовленности;
- совершенствование умений и навыков работы со спортивной картой,
- совершенствование умений и навыков пользования компасом;

развивающие:

- создание условий для развития эмоционального восприятия окружающего мира и действительности;
- способствовать развитию самостоятельности, креативности, пространственного мышления;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся.

Второй год обучения:

воспитательные:

- воспитание моральных, волевых и патриотических качеств гражданина России;
- совершенствование навыков спортивной этики, дисциплины;
- воспитание экологической культуры;
- создание условий для развития чувства патриотизма.

обучающие:

- совершенствование знаний в части организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- совершенствование знаний об обязанностях и правах судей соревнований, обязанностях начальника дистанции и его помощников;
- совершенствование знаний и умений о принципах планирования дистанций;
- совершенствование умений и навыков выполнения тактических действий на финише, старте, в необычных ситуациях, на маркированной трассе;
- совершенствование технических и тактических действий при выполнении приемов и способов ориентирования.

развивающие:

- создание условий для развития эмоционального восприятия окружающего мира и действительности;
- способствовать развитию самостоятельности, креативности, пространственного мышления;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся.

Адресат программы – обучающиеся, желающие заниматься спортивным ориентированием, прошедшие обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» базового уровня.

Форма реализации программы - очная

Срок освоения программы – 2 года

Учебный процесс рассчитан на 36 учебных недель, с общим объемом нагрузки 216 часов в год.

Формы организации занятий – групповая и индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Количество учащихся:

1 год обучения: минимальное количество – 6 человек, максимальное количество – 12 человек;

2 год обучения: минимальное количество – 6 человек, максимальное количество - 12 человек;

Виды учебных занятий: занятия теоретические и практические в помещении, практические на местности, участие в соревнованиях, спортивные игры на местности с элементами ориентирования.

Ожидаемые результаты Первый год обучения

Личностные:

- сформировано умение проявления устойчивого интереса к познанию;
- сформировано осознание гражданской, национальной идентичности;
- сформировано умение добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам;
- сформированность культуры взаимоотношений;
- сформировано бережное отношение к природе и природным ресурсам Заполярья.

Предметные:

- сформированы углубленные знания о требованиях Правил соревнований по спортивному ориентированию и условиями присвоения спортивных разрядов по виду спорта;
- обеспечено повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- обеспечено повышение уровня технической и тактической подготовленности;
- сформированы умения и навыки работы со спортивной картой,

- сформированы умения и навыки пользования компасом.

Метапредметные:

- сформировано умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- сформировано умение планировать пути достижения целей,
- сформировано умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- сформировано умение анализировать и подводить итоги собственных достижений, намечать средства и пути улучшения достигнутых результатов.

Второй год обучения

Личностные:

- сформированы умение проявления устойчивого интереса к познанию;
- сформированы осознание гражданской, национальной идентичности;
- сформировано умение добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам;
- сформированность культуры взаимоотношений;
- сформировано бережное отношение к природе и природным ресурсам Заполярья.

Предметные:

- сформированы углубленные знания в части организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- сформированы углубленные знания об обязанностях и правах судей соревнований, обязанностях начальника дистанции и его помощников
- сформированы углубленные знания и умения в области планирования дистанций;
- сформированы умения и навыки выполнения тактических действий на финише, старте, в необычных ситуациях, на маркированной трассе;
- сформированы умения и навыки выполнения технических и тактических действий при выполнении приемов и способов ориентирования.

Метапредметные:

- сформировано умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- сформировано умение планировать пути достижения целей,
- сформировано умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- сформировано умение анализировать и подводить итоги собственных достижений, намечать средства и пути улучшения достигнутых результатов.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2.	Техника безопасности	2	1	1	
3.	Обзор развития ориентирования	2	2		
4.	Основы методики обучения и тренировки	4	2	2	
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2	
6.	Планирование спортивной тренировки	4	2	2	
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	4		Тестирование
8.	Судейская практика	12	4	8	Участие в работе судейских бригад
9.	Общая физическая подготовка	60	4	56	Контрольные упражнения
10.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	Контрольные упражнения
11.	Техническая подготовка	18	4	14	
12.	Тактическая подготовка	20	4	16	
13.	Контрольные нормативы	4		4	Сдача контрольных нормативов
14.	Участие в соревнованиях	28	4	24	Выступление на соревнованиях
15.	Краеведение	6	2	4	
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	4	2	2	
18.	Врачебный контроль и самоконтроль	4		4	
19.	Анализ тренировок, соревнований	4		4	
	ИТОГО	216	44	172	

Содержание учебного плана Первый год обучения

1. Введение (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Инструктаж по технике безопасности. Итоги выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия (1 час)

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

2. Техника безопасности (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

3. Обзор развития ориентирования (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Перспективы развития ориентирования. Развитие ориентирования за рубежом. Сведения о становлении мирового ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

4. Основы методики обучения и тренировки (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

Практические занятия (2 часа)

Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в процессе обучения, тренировок и соревнований. Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований.

5. Физиологические основы спортивной тренировки (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация её. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия (2 часа)

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и её физиологические показатели.

6. Планирование спортивной тренировки (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса – важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Практические занятия (2 часа)

Планировании тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

7. Правила соревнований по спортивному ориентированию (4 часа)

Теоретические занятия 4 часа

Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017 № 403. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

8. Судейская практика (12 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Обеспечение безопасности при планировании дистанции.

Практические занятия (8 часов)

Планирование и постановка дистанций. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад соревнований в должности помощника начальника дистанции.

9. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия (56 часов)

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

10. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (26 часов)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

Упражнение на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

11. Техническая подготовка (18 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерения расстояний.

Практические занятия (14 часов)

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съемка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

12. Тактическая подготовка (20 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия (16 часов)

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция соперника.

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

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный захрд, бег по ориентирам, удлинение ориентира).

Предстартовая информация.

13. Контрольные нормативы (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

14. Участие в соревнованиях (28 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (24 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области.

15. Краеведение (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы, растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники.

Практические занятия (4 часа)

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев.

16. Психологическая и морально-волевая подготовка (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса, типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Практические занятия (2 часа)

Индивидуальный подход к учащимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в

спортивном ориентировании. Специализированные восприятия. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

17. Охрана природы, памятников истории и культуры (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

18. Врачебный контроль и самоконтроль (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Утомление и перетренировка. Предупреждения переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

19. Анализ тренировок, соревнований (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2.	Техника безопасности	2	2		
3.	Обзор развития ориентирования	2	2		
4.	Основы методики обучения и тренировки	4	2	2	
5.	Планирование спортивной тренировки	4	2	2	
6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	4		
7.	Судейская практика	8		8	Участие в работе судейских бригад
8.	Общая физическая подготовка	60	4	56	Контрольные упражнения
9.	Специальная физическая подготовка	38	4	34	Контрольные упражнения
10.	Техническая подготовка	20	4	16	Проверочные задания
11.	Тактическая подготовка	22	4	18	Проверочные задания
12.	Контрольные нормативы	4		4	Сдача контрольных нормативов
13.	Участие в соревнованиях	28	4	24	Выступление на соревнованиях
14.	Краеведение	4		4	
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4	
16.	Врачебный контроль и самоконтроль	4		4	
17.	Анализ тренировок, соревнований	4		4	
	ИТОГО	216	35	181	

Содержание учебного плана Второй год обучения

1. Введение (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Инструктаж по технике безопасности. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов учащихся.

Практические занятия (1 час)

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

2. Техника безопасности (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Изучение Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской, утвержденной приказом Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 № 293. Основные требования к участникам, руководителю и заместителю руководителя туристско-спортивных походов. Обязанности и права участников похода, экспедиции, экскурсии (путешествия). Ответственность руководителя, заместителя руководителя и участников туристско-спортивных походов.

3. Обзор развития ориентирования (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Этапы развития ориентирования в России и в Мурманской области. Местная федерация ориентирования и её деятельность. Задачи и пути развития ориентирования в регионе. Традиции своего коллектива.

4. Основы методики обучения и тренировки (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Занятие как основная форма обучения. Самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании урока, его построении, об уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, её значение и содержание. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Практические занятия (2 часа)

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

5. Планирование спортивной тренировки (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Практические занятия (2 часа)

Планировании контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке. Правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

6. Правила соревнований по спортивному ориентированию (4 часа)

Теоретические занятия (4 часа)

Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение ориентировщиков. Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей.

7. Судейская практика (8 часов)

Практические занятия (8 часов)

Постановка дистанций в заданном направлении. Центр соревнований и требования к нему, выбор места для проведения соревнований по ориентированию. Корректировка карты, число

КП и длина дистанции в заданном направлении, видимость призм КП, оформление старта и контрольных пунктов, финишного этапа, правила и тактика постановка дистанций.

8. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия (56 часов)

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка. Ритм и техника дыхания.

9. Специальная физическая подготовка (38 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Основные средства специальной физической подготовки: соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Практические занятия (34 часа)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

Упражнение на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Техника бега по прямой, виражу. Бег по луку, кустарникам, болотам и пескам. Равномерно ускоренный бег с высокого старта на разных отрезках, повторный бег, переменный и интервальный бег, прикидки и соревнования.

10. Техническая подготовка (20 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Элементы ориентирования: выбор генерального направления движения, детальное чтение рельефа на соревновательной скорости, путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Практические занятия (16 часов)

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от неё КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению на местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное и векторное ориентирование.

11. Тактическая подготовка (22 часа)

Теоретические занятия (4 часа)

Тактические установки для текущего календаря. Выбор общего тактического плана прохождения трассы; выбор вариантов на трассе; реализация вариантов в зависимости от усталости; частные тактические задачи (переключение ритма работы на перегонах различной длины и сложности, восстановление ориентировки, избежание увода склона).

Практические занятия (18 часов)

Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидера, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты).

Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды.

12. Контрольные нормативы (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Прохождение дистанции V-VI уровня.

13. Участие в соревнованиях (28 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (24 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области.

14. Краеведение (4 часа)

Практические занятия 4 часа

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев.

15. Психологическая и морально-волевая подготовка (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Диагностика психических качеств спортсменов – ориентировщиков. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Послесоревновательная психологическая подготовка. Послесоревновательные психические качества спортсмена.

Практические занятия (4 часа)

Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на расе ориентирования, растерянность при потере ориентировки).

Саморегуляция, идеомоторная тренировка, аутотренинг. Моделирование физических и психических трудностей. Адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния. Ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключения от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы.

16. Врачебный контроль и самоконтроль (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Утомление и перетренировка. Предупреждения переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

17. Анализ тренировок, соревнований (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы.

Входящая диагностика

В начале года осуществляется предварительный контроль посредством анкетирования. Анкетирование направлено на знакомство с учащимися, а также выявление начального уровня знаний и умений и личного опыта детей.

В течение учебного года педагогом проводится текущий контроль. После изучения каждой темы учащихся предлагаются контрольные задания: тесты, проверочные работы, самостоятельные практические работы, что позволяет оценить результаты освоения темы.

Промежуточная диагностика

Проводится в середине учебного года и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. В качестве контрольных оценочных материалов предлагаются зачеты, опросы, тесты, тесты в игровой форме, опросы в игровой форме, сдача контрольных нормативов, соревнования, походы, туристические слёты.

Итоговая диагностика

Итоговый контроль, который осуществляется в конце учебного года позволяет определить оценку эффективности реализации дополнительной общеобразовательной программы по следующим параметрам: компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности, компетентность учащихся в информационно-коммуникативной деятельности, компетентность учащихся в социально-культурной сфере.

Уровень усвоения определяется в баллах по пятибалльной шкале и фиксируется в оценочных таблицах.

Критерии оценки уровней освоения программы

Уровни/ количество баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет специальное оборудование.

		Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.
Средний уровень/	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические умения и навыки.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.
Низкий уровень	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения. По результатам выполнения заданий составляется рейтинг учащихся в соответствии с их уровнем знания.

Сводная таблица результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Ориентир»

№ п/п	Фамилия, имя	Высокий уровень (В)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1.				

Формы и методы диагностики результатов

- устный и письменный опрос: задачи и задания, зачетные задания, тестовые задания и вопросы;
- выполнение практических заданий, упражнений, учебно-тренировочных походов;
- конкурсы, викторины, соревнования, турслеты.

Формы демонстрации результатов программы:

- открытые учебные занятия;
- участие в соревнованиях

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (приложение № 1 к программе)

Ресурсное обеспечение программы **Материально-техническое обеспечение**

1. Оборудование контрольных пунктов (призма, стойка, компостеры) для летнего ориентирования – 20 шт.
2. Оборудование контрольных пунктов (призма, номер, шнур, компостеры) для зимнего ориентирования – 20 шт.
3. Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций маркированных трасс – на 10 км.
4. Таблица «Условные знаки спортивных карт» - для каждого обучающегося.
5. Таблица «Символьные легенды контрольных пунктов» - для каждого обучающегося.
6. Компас – для каждого обучающегося.
7. Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) - для каждого обучающегося.
8. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - для каждого обучающегося.
9. Обувь с шипами для бега с ориентированием - для каждого обучающегося.
10. Костюм беговой летний - для каждого обучающегося.
11. Костюм беговой зимний - для каждого обучающегося.
12. Костюм ветрозащитный - для каждого обучающегося.
13. Накидка от дождя – 25 шт.
14. Тент – 2 шт.
15. Ремонтный набор – 1 комплект.
16. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон.
17. Медицинская аптечка – 2 шт.
18. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) – 3 шт.
19. Курвиметр – 2 шт.
20. Учебные видеофильмы и кинофильмы – комплект.
21. Секундомеры – 4 шт.
22. Электромегафон – 1 шт.
23. ПЭВМ с цветным принтером – 1 комплект;
24. Топографические и спортивные карты.

Информационно-методическое обеспечение

Методы и приемы работы с учащимися, формы занятий

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует различные формы и методы проведения занятий **по источникам знаний**:

1. Словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, диалог, дискуссия, лекция, консультация и т.д.)

2. Наглядный метод (фото-, кино- и видеоматериалы, мультимедийные средства, схемы, иллюстрации, таблицы, рисунки, фотографии), приборы, объекты живой природы, географические карты, топографические и спортивные карты, экспонаты музеев, экскурсионные объекты, спортивно-туристский инвентарь.

3. Практический метод: практические задания (ведение дневника наблюдений, описаний, составление таблиц, схем, диаграмм, фотографирование и зарисовки, сбор гербария); сбор материала для написания реферативных (исследовательских) работ; выполнение упражнений по туристско-спортивной и по специальной начальной подготовке, практических заданий в помещении, на местности, в природных условиях, во время туристских походов, участие в туристско-краеведческих мероприятиях и т.д.

Словесные, наглядные и практические методы применяются в определенных сочетаниях, выбор наилучшего варианта этого сочетания является важнейшей задачей оптимизации методов обучения. Теоретические и практические занятия должны проводиться

с привлечением наглядных материалов, современного туристского снаряжения, с использованием новейших методик.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия, похода.

По характеру познавательной деятельности – объяснительно иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский метод и метод проблемного изложения.

Методика проведения занятия.

В большинстве случаев, занятия строятся по следующей схеме:

1. Мотивационно-ориентировочный этап:

Организация начала занятия, постановка задач, сообщение темы и плана занятия. Выявление имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы (повторение).

Создание ориентировочной схемы действия (планирование).

2. Исполнительный этап:

Упражнения на усвоение и закрепление знаний, умений и навыков, выполнение практических упражнений по заданию педагога.

3. Рефлексивно-оценочный этап:

Подведение итогов занятия, формулирование выводов, выражение эмоционального отношения к результатам деятельности.

Методические материалы

Для проведения тренинга с целью повышения умственной работоспособности учащихся педагогу дополнительного образования необходимо подготовить и использовать следующие **наглядные пособия и раздаточный материал:**

- комплекты спортивных карт различной степени сложности;
- комплекты кроссвордов;
- настенные таблицы для тренировки зрительной памяти;
- наборы разрезных спортивных карт;
- контрольные таблицы по определению расстояния на местности;
- тестовые задания по определению расстояний на карте и на местности;
- упражнения-тренажёры для развития памяти, внимания, координации, восприятия пространственного направления.

Список литературы

Список литературы для детей

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., илл.
2. Алёшин В.М. Спортивная картография. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. – М.: Воениздат, 1971. – 144 стр.
4. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с., илл.
5. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности. – М.: Недра, 1983. – 108 с., ил.
6. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины. / Гл. ред. А.Ф. Трёшников. – М.: Сов. энциклопедия, 1988. – 432 с. с илл.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с., илл.
8. Журнал "Азимут". Издаётся с 1997 года при поддержке Федерации спортивного ориентирования России и Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. Почтовый адрес редакции: 123060, Москва, а/я 57.
9. Костылев В.И. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: 2001. – 72 с., илл.
11. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию) – М.: ЦДЮТиК, 2004 – 360 с., илл.
12. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 296 с., илл.
13. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 118 с., илл.

Список литературы для педагогов

1. Алёшин В., Иванов Е., Колесников А. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М.: "ФиС", 1970.
2. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: уч. пособие - Смоленск : СГИФК, 1998г.
3. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М.: 1996.
5. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
7. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. -М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
10. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. -М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур, 1999.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с., илл.
13. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое

пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005 – 328 с., илл.

14. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.

15. Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., + карт.

16. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 64 с.

17. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Выпуск 3. Для объединений дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 56 с.

18. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М.: О-вестник, 1990. – 80 с.

19. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с., илл.

20. Спортивное ориентирование. Правила соревнований [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 128 с.

21. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей [Текст] / под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.: ил.

22. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М.: 2008. – 112 с., илл.

23. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 72 с.

6.3. Интернет-ресурсы

1. Сайт Федерации спортивного ориентирования России <https://rufso.ru/>
2. Сайт Спортивное ориентирование в Мурманской области <http://www.orient-murman.ru/>
3. Жизнь в движении. <http://life4health.ru/o-proekte/>
4. Спортивное ориентирование. Экипировка. <http://sportorient.for.ru/>
5. Спортивное ориентирование. История. Виды. Факты. https://www.runlab.ru/sorevnovania/sportivnoe_orientirovanie.html
6. Спортивное ориентирование. Что это такое? <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/71383>

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 01-08.01 2027, 01.05.2027, 02.05.2027, 09.05.2027.

Каникулярный период: летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2027 года.

Во время школьных каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Групповая	2	Введение. Планирование деятельности, инструктаж техники безопасности, выступление ориентировщиков на Международных соревнованиях.		
2.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщика.		
3.				Групповая	2	Техника Безопасности. Основы безопасности проведения занятий, поиск условно заблудившихся.		Наблюдение
4.				Групповая	2	Участие в соревнованиях. Положение, условия проведения, основы безопасности.		
5.				Групповая	4	Участие в соревнованиях.		
6.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.		

7.				Групповая	2	Техническая подготовка. Техника кроссового бега, чтение карты, контроль расстояния, направления.		
8.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Симптомы утомления после физических нагрузок.		
9.				Групповая	4	Участие в соревнованиях		
10.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Характер и методика развития физических и специальных качеств ориентировщика.		Наблюдение
11.				Групповая	2	Техническая подготовка. Техника кроссового бега, чтение карты, контроль расстояния, направления.		
12.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Беговая подготовка.		
13.				Групповая	2	Техническая подготовка. Комплексное чтение карты в процессе непрерывного бега.		
14.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Развитие основных качеств – выносливости, быстроты.		
15.				Групповая	2	Техническая подготовка. Техника взятия грубого, точного азимута.		
16.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.		
17.				Групповая	2	Техническая подготовка. Траверсирование склонов, Бег по горизонтали.		Наблюдение
18.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		

19.				Групповая	2	Техническая подготовка. Движение по азимуту с максимальной скоростью.		
20.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег с препятствиями по пересеченной местности.		
21.				Групповая	2	Техническая подготовка. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса.		
22.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по открытой местности.		
23.				Групповая	2	Техническая подготовка. Топографическая съемка местности, калькирование, вычерчивание карты.		
24.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по закрытой местности.		
25.				Групповая	6	Участие в соревнованиях		
26.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.		
27.				Групповая	2	Техническая подготовка. Дальнейшее совершенствование выхода и ухода с КП, запоминание отдельных частей карты.		Наблюдение
28.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
29.				Групповая	2	Обзор развития ориентирования. Перспективы развития ориентирования, люди, внесшие вклад в развитие ориентирования в Мурманской области.		
30.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Кросс		

31.				Групповая	2	Основы методики обучения и тренировки. Главные задачи тренировочного процесса		
32.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, ловкости.		
33.				Групповая	2	Основы методики обучения и тренировки. Воспитание и проявление моральных и волевых качеств.		Наблюдение
34.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.		
35.				Групповая	2	Краеведение. Географическое положение края, растительный и животный мир.		
36.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег в гору, по заболоченной местности.		
37.				Групповая	2	Экскурсия в музей. Население, история культуры, заповедники.		
38.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
39.				Групповая	2	Контрольные нормативы. Теоритические и практические навыки по спортивному ориентированию.		
40.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости.		
41.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Тактическая установка для текущего календаря, основные и тренировочные старты		
42.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег с низкого и высокого старта, на скорость.		

43.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на лыжах, особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.		
44.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
45.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Использование соперников для контроля ситуации.		
46.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.		
47.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Использование соперников как дополнительный ориентир выхода на КП.		Наблюдение
48.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка		
49.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Использование «паровоза» при прохождении дистанции.		
50.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.		
51.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Выбор пути с учетом рельефа местности.		
52.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Виды классического хода.		
53.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Выбор пути с учетом проходимости растительности, почвенного покрова.		
54.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Отработка техники конькового хода в гору, на спуске		

55.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Приемы ориентирования, азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход.		
56.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Отработка техники конькового хода.		
57.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Бег по ориентирам, удлинение ориентиров.		
58.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика.		
59.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Предстартовая информация.		Наблюдение
60.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Основные средства специальной физической подготовки.		
61.				Групповая	2	Физиологические основы спортивной тренировки. Формирование двигательных навыков, признаки перетренированности, утомление.		
62.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Беговая подготовка с учетом интенсивности нагрузок.		
63.				Групповая	2	Физиологические основы спортивной тренировки. Восстановительный процесс при организации спортивной тренировки.		Наблюдение
64.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.		
65.				Групповая	2	Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования, периоды и этапы годового цикла тренировки		

66.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.		Наблюдение
67.				Групповая	2	Планирование спортивной тренировки. Тренировки: перспективные, текущие, круглогодичные.		
68.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.		
69.				Групповая	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию, разрядные требования.		Наблюдение
70.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Техника бега по прямой, виражу.		
71.				Групповая	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Судейская бригада, начальники дистанций.		
72.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Равномерно ускоренный бег с высокого старта.		
73.				Групповая	2	Участие в соревнованиях. Положение, условия проведения, основы безопасности.		
74.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Равномерно переменный и интервальный бег.		
75.				Групповая	6	Участие в соревнованиях		Наблюдение
76.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.		
77.				Групповая	2	Судейская практика. Судейская коллегия		

						соревнований, начальник дистанции и его помощник.		
78.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.		
79.				Групповая	4	Участие в соревнованиях		
80.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Игры и упражнения, выполняемые в быстром темпе.		
81.				Групповая	2	Судейская практика. Обеспечение безопасности при планировании дистанции.		Наблюдение
82.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.		
83.				Групповая	4	Судейская практика. Планирование и постановка дистанции соревнований, подготовка карт к соревнованиям.		
84.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Техника бега по прямой с ускорением.		
85.				Групповая	4	Судейская практика. Участие в работе судейских бригад.		
86.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости.		
87.				Групповая	2	Психологическая и морально-волевая подготовка. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании, стресс, регулирование стресса.		Наблюдение
88.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.		

89.				Групповая	2	Психологическая и морально-волевая подготовка. Эмоциональные переживания и их особенности, волевые усилия и их значение.		
90.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.		
91.				Групповая	2	Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, лыжным гонкам.		
92.				Групповая	2	Охрана природы, памятников истории и культуры. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.		
93.				Групповая	2	Охрана природы, памятников истории и культуры. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.		Наблюдение
94.				Групповая	2	Врачебный контроль и самоконтроль		
95.				Групповая	2	Врачебный контроль и самоконтроль		
96.				Групповая	4	Участие в соревнованиях		
97.				Групповая	2	Анализ тренировок, соревнований. Идеальное прохождение дистанции, отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя.		Наблюдение
98.				Групповая	2	Анализ тренировок, соревнований. Ведение записей по выполнению планов ОФП, самоконтроль физического состояния и здоровья.		

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2028, 06-07.01 2028.

Каникулярный период: летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2028 года.

Во время школьных каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Групповая	2	Введение. Планирование деятельности, инструктаж техники безопасности, выступление ориентировщиков на Международных соревнованиях.		
2.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщика.		Наблюдение
3.				Групповая	2	Техника Безопасности. Основы безопасности проведения занятий, поиск условно заблудившихся.		
4.				Групповая	2	Участие в соревнованиях. Положение, условия проведения, основы безопасности.		
5.				Групповая	4	Участие в соревнованиях.		
6.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.		
7.				Групповая	2	Техническая подготовка. Техника кроссового бега, чтение карты, контроль расстояния, направления.		

8.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Симптомы утомления после физических нагрузок.		
9.				Групповая	4	Участие в соревнованиях		Наблюдение
10.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Характер и методика развития физических и специальных качеств ориентировщика.		
11.				Групповая	2	Техническая подготовка. Техника кроссового бега, чтение карты, контроль расстояния, направления.		
12.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Беговая подготовка.		
13.				Групповая	2	Техническая подготовка. Комплексное чтение карты в процессе непрерывного бега.		
14.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Развитие основных качеств – выносливости, быстроты.		
15.				Групповая	2	Техническая подготовка. Техника взятия грубого, точного азимута.		
16.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.		Наблюдение
17.				Групповая	2	Техническая подготовка. Траверсирование склонов, Бег по горизонтали.		
18.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
19.				Групповая	2	Техническая подготовка. Движение по азимуту с максимальной скоростью.		

20.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег с препятствиями по пересеченной местности.		
21.				Групповая	2	Техническая подготовка. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса.		
22.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по открытой местности.		
23.				Групповая	2	Техническая подготовка. Топографическая съемка местности, калькирование, вычерчивание карты.		
24.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по закрытой местности.		
25.				Групповая	6	Участие в соревнованиях		
26.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.		
27.				Групповая	2	Техническая подготовка. Дальнейшее совершенствование выхода и ухода с КП, запоминание отдельных частей карты.		Наблюдение
28.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
29.				Групповая	2	Обзор развития ориентирования. Перспективы развития ориентирования, люди, внесшие вклад в развитие ориентирования в Мурманской области.		
30.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Кросс		
31.				Групповая	2	Основы методики обучения и тренировки. Главные задачи тренировочного процесса		

32.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, ловкости.		
33.				Групповая	2	Основы методики обучения и тренировки. Воспитание и проявление моральных и волевых качеств.		Наблюдение
34.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.		
35.				Групповая	2	Техническая подготовка. Дальнейшее совершенствование выхода и ухода с КП, запоминание отдельных частей карты.		
36.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег в гору, по заболоченной местности.		
37.				Групповая	2	Экскурсия в музей. Население, история культуры, заповедники.		
38.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
39.				Групповая	2	Контрольные нормативы. Теоритические и практические навыки по спортивному ориентированию.		
40.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости.		
41.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Тактическая установка для текущего календаря, основные и тренировочные старты		
42.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Бег с низкого и высокого старта, на скорость.		

43.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на лыжах, особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.		
44.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		Наблюдение
45.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Использование соперников для контроля ситуации.		
46.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.		
47.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Использование соперников как дополнительный ориентир выхода на КП.		
48.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка		
49.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Использование «паровоза» при прохождении дистанции.		
50.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.		
51.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Выбор пути с учетом рельефа местности.		
52.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Виды классического хода.		
53.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Выбор пути с учетом проходимости растительности, почвенного покрова.		Наблюдение
54.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Отработка техники конькового хода в гору, на спуске		

55.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Приемы ориентирования, азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход.		
56.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. Отработка техники конькового хода.		
57.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Бег по ориентирам, удлинение ориентиров.		
58.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика.		
59.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Предстартовая информация.		
60.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Основные средства специальной физической подготовки.		
61.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.		
62.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Беговая подготовка с учетом интенсивности нагрузок.		Наблюдение
63.				Групповая	2	Тактическая подготовка. Выбор пути с учетом проходимости растительности, почвенного покрова.		
64.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.		
65.				Групповая	2	Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования, периоды и этапы годичного цикла тренировки		

66.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.		
67.				Групповая	2	Планирование спортивной тренировки. Тренировки: перспективные, текущие, круглогодичные.		
68.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.		
69.				Групповая	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию, разрядные требования.		Наблюдение
70.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Техника бега по прямой, виражу.		
71.				Групповая	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Судейская бригада, начальники дистанций.		
72.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Равномерно ускоренный бег с высокого старта.		
73.				Групповая	2	Участие в соревнованиях. Положение, условия проведения, основы безопасности.		
74.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Равномерно переменный и интервальный бег.		
75.				Групповая	6	Участие в соревнованиях		
76.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.		Наблюдение

77.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Беговая подготовка с учетом интенсивности нагрузок.		
78.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.		
79.				Групповая	4	Участие в соревнованиях		
80.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Игры и упражнения, выполняемые в быстром темпе.		
81.				Групповая	2	Психологическая и морально-волевая подготовка. Эмоциональные переживания и их особенности, волевые усилия и их значение.		
82.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.		
83.				Групповая	4	Судейская практика. Планирование и постановка дистанции соревнований, подготовка карт к соревнованиям.		Наблюдение
84.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Техника бега по прямой с ускорением.		
85.				Групповая	4	Судейская практика. Участие в работе судейских бригад.		
86.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости.		
87.				Групповая	2	Психологическая и морально-волевая подготовка. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании, стресс, регулирование стресса.		

88.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.		
89.				Групповая	2	Психологическая и морально-волевая подготовка. Эмоциональные переживания и их особенности, волевые усилия и их значение.		Наблюдение
90.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.		
91.				Групповая	2	Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, лыжным гонкам.		
92.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Техника бега по прямой с ускорением.		Наблюдение
93.				Групповая	2	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.		
94.				Групповая	2	Врачебный контроль и самоконтроль		
95.				Групповая	2	Врачебный контроль и самоконтроль		
96.				Групповая	4	Участие в соревнованиях		
97.				Групповая	2	Анализ тренировок, соревнований. Идеальное прохождение дистанции, отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя.		Наблюдение
98.				Групповая	2	Анализ тренировок, соревнований. Ведение записей по выполнению планов ОФП, самоконтроль физического состояния и здоровья.		

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

1 год обучения

Контрольные упражнения	Категория	Показатели					
		12–14 лет			15–17 лет		
Уровень		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 1000м	М	4,28	5,50	7,20	4,16	5,40	7,10
	Д	5,11	6,40	8,15	5,00	6,25	8,00
Бег 60м с высокого старта, сек*	М	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,8
	Д	10,3	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0
Челночный бег 4x9 м.**	М	10,0	10,4	11,0	9,8	10,1	10,8
	Д	10,0	10,4	11,1	9,8	10,1	10,8
Скакалка	М	45	40	35	50	45	40
	Д	60	40	25	60	35	25
Прыжок в длину с места, см.	М	160	155	145	170	160	150
	Д	160	150	145	170	160	150
Отжимание	М	25	21	17	30	25	20
	Д	14	12	8	16	12	10

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

2 год обучения

Контрольные упражнения	Категория	Показатели					
		12–14 лет			15–17 лет		
Уровень		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 1000м	М	4,03	5,30	7,00	3,53	5,20	6,50
	Д	4,50	6,20	7,50	4,40	6,10	7,40
Бег 60м с высокого старта, сек*	М	8,8	9,7	10,5	8,6	9,0	9,5
	Д	9,7	10,2	10,7	9,6	10,1	10,5
Челночный бег 4х9 м.**	М	9,6	10,0	10,5	9,5	9,8	10,2
	Д	9,6	10,0	10,5	9,8	10,0	10,2
Скакалка	М	55	50	45	60	55	50
	Д	70	65	60	75	60	45
Прыжок в длину с места, см.	М	175	165	155	180	170	160
	Д	175	165	155	180	170	160
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	М	7	5	3	9	7	5
Отжимание	Д	15	12	9	16	13	10

Программа воспитания

Цель воспитания – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций»

Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;
- формирование духовно-нравственных качеств социально активной личности, воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательная работа включает:

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по спортивному туризму и ориентированию.
- Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест проведения занятий, инвентаря.
- Нравственное воспитание. Участие в беседах со знаменитыми людьми спорта.
- Активное участие обучающихся в конкурсах, акция фестивалях, приуроченных к памятным датам.

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	27 сентября – Всемирный день туризма	сентябрь	Туристский однодневный пеший поход
2	День города-героя Мурманска	4 октября	Экскурсия в Краеведческий музей ко дню города-героя Мурманска, участие в соревнованиях посвящённых Всемирному дню ориентирования
3	День народного единства	4 ноября	Прогулка по историческим и памятным местам города

4	День матери в России	28 ноября	Выставка детского рисунка
5	Участие юных туристов в муниципальном конкурсе «Лыжня зовёт»	Январь - март	Лыжные прогулки по оз. Семёновское, походы выходного дня
6	День защитника Отечества	Февраль март	Пешая прогулка к памятнику «Защитникам Советского Заполярья в годы Великой Отечественной войны»;
7	Международный женский день	8 марта	Конкурс на лучшую открытку
8	Международный день спора	6 апреля	Беседа