

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2017 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 61-02 от «31» августа 2017 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Ясинская Е.С.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНОЕ И ГОРОДСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Бевза Т.В.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Городское ориентирование отличается от спортивного местом проведения тренировок и соревнований. Дистанция городского ориентирования может включать контрольные пункты, не указанные на карте, а заданные с помощью загадок, шифров и пр.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Спортивное и городское ориентирование»** содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии. Необходимость разработки данной программы обусловлена недостаточной проработкой последовательности изучаемого материала в типовых программах.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», с учетом требований, изложенных в нормативных документах Министерства образования РФ.

В Концепции развития дополнительного образования детей в качестве одного из ориентиров дополнительного образования на современном этапе отмечается «формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся». Кроме того, большое значение имеет «использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения» (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года)

Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30 000 участников. Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Кроме того, занятия городским ориентированием направлены на усвоение учащимися правил дорожного движения и безопасного перемещения по городу, что является крайне актуальным для жителя мегаполиса.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 12-16 лет, заинтересованных в занятиях спортивным и городским ориентированием.

При записи в объединение специальной подготовки и специальных способностей не требуется; пол значения не имеет. Принимаются учащиеся без противопоказаний от врача к занятиям спортивным ориентированием.

Цель программы – физическое развитие учащихся, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни через обучение спортивному и городскому ориентированию.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить с различными типами карт и правилами их использования;
- обучать навыкам судейства в области спортивного ориентирования;
- ознакомить с правилами дорожного движения, с правилами безопасного перемещения по городу;
- ознакомить с правилами соревнований по спортивному и городскому ориентированию;
- создать условия для участия в соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию;
- ознакомить с комплексами упражнений общефизической и специальной физической подготовки;
- способствовать выполнению учащимися спортивных разрядов;
- обучать передвижению по азимуту по пересечённой местности и ориентированию по естественным приметам;
- ознакомить с инструментами графического редактора, позволяющего создавать спортивные карты;
- ознакомить с основами туризма.

Воспитательные:

- формировать волевые черты характера, самодисциплину;
- воспитывать умение работать в команде, чувство коллективизма;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- формировать бережное отношение к природе;
- формировать стремление к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям физкультурой;
- формировать мотивацию к достижению высоких спортивных результатов

Развивающие:

- совершенствовать концентрацию внимания, зрительную память;
- формировать умение организовывать самостоятельную деятельность;
- развивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- формировать способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формировать умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- развивать навыки аргументации;
- развивать творческую активность;
- способствовать развитию общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций

Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, объем – 648 ч (216 часов в год).

Условия реализации программы

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Состав группы разновозрастный. 1 год – 12-14 лет, 2 год – 13-15 лет, 3 год- 14-16 лет.

Программа второго года обучения рассчитана на учащихся, прошедших начальную подготовку по данной программе в объеме программы 1-го года обучения. Также возможен прием детей на обучение по программе 2-го года по результатам собеседования.

Учащиеся, обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1 и 2-го года обучения, могут быть приняты сразу на третий год обучения по программе после собеседования.

1-ый год обучения – наполняемость группы – не менее 15 человек.

2-ой год обучения – наполняемость группы – не менее 12 человек.

3-ый год обучения – не менее 10 человек.

Программа может ежегодно корректироваться в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения) и особенностей набранного контингента учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в кабинете, компьютерном классе, спортивном зале, парке, городском квартале или в лесном массиве. В зависимости от погодных условий, занятия могут переноситься в помещение, или перестраивается порядок тем, если данную тему невозможно изучить в помещении.

При проведении тренировочных туристских походов, многодневных соревнований по ориентированию организаторам следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма. Сложность и длина трассы зависит от возраста, физической подготовки и года обучения.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий - комбинированное, теоретическое, практическое. Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и выбраны с учетом возрастных особенностей учащихся.

Форма организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- индивидуальная в рамках фронтальной (при выполнении практических и творческих заданий);
- групповая (выполнение задания в группе).

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации представляемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы необходимы:

- Помещения, соответствующие санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности (спортивный зал, компьютерный класс, раздевалка)
- Полигон (территория вокруг здания, где проводятся занятия)
- Оборудование: туристское снаряжение, гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу, компасы, система контроля на дистанции (визуальная или электронная)
- Расходные материалы: бумага формата А4, карандаши.
- Карты: учебные карты, спортивные карты, топографические карты, спортивная карта территории вокруг здания, где проводятся занятия

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- умение пользоваться техническим и тактическим арсеналом приемов и способов ориентирования на местности;
- знание основ топографии;
- приобретение навыка участия в соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию;
- приобретение навыков психологической и морально-волевой подготовки к серьёзным тренировкам и соревнованиям;
- знание основ судейства в области спортивного ориентирования;
- выполнение спортивных разрядов;

- формирование умений выполнять комплексы упражнений общефизической и специальной физической подготовки;
- знание правил дорожного движения для пешеходов;
- знание основ туризма;
- сформированность навыка работы с инструментами графического редактора, позволяющего создавать спортивные карты;
- сформированность общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций.

Метапредметные:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение читать схемы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Личностные:

- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной деятельности;
- наличие мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- сформированность бережного отношения к природе;
- способность к волевой саморегуляции, дисциплине;
- готовность учащихся к самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни.

Учебный план I года

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос
2	Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	8	4	4	Практическая работа
3	Снаряжение	4	3	1	Прохождение контрольной дистанции
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	10	6	4	Практическая работа
5	Техника спортивного ориентирования	8	4	4	Тест, прохождение контрольной дистанции
6	Правила дорожного движения для пешехода	8	6	2	Тест
7	Техника городского ориентирования	8	4	4	Прохождение контрольной дистанции
8	Тактика прохождения дистанции	4	2	2	Практическая работа, прохождение контрольной дистанции
9	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	Тест, соревнование
10	Основы туристской подготовки	8	4	4	Опрос, тест, практическая работа
11	Общая физическая подготовка	14	1	13	Контрольные нормативы
12	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Контрольные нормативы
13	Техническая подготовка	18	4	14	Практическая работа, прохождение контрольной дистанции
14	Тактическая подготовка	10	4	6	Практическая работа, прохождение контрольной дистанции
15	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных разрядов
16	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных

					разрядов
17	Итоговое занятие	2	-	2	Коллективное обсуждение, анализ результатов за год
18	Учебно-массовые мероприятия	14	-	14	Соревнование, коллективное обсуждение
	Всего	216	47	169	

Учебный план II года

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос
2	Снаряжение	4	3	1	Прохождение контрольной дистанции
3	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	8	4	4	Практическая работа
4	Правила судейства на соревнованиях	14	6	8	Практическая работа
5	Правила дорожного движения для пешехода	4	2	2	Тест
6	Тактика прохождения дистанции	4	2	2	Практическая работа, прохождение контрольной дистанции
7	Основы туристской подготовки	26	8	18	Тест, поход
8	Общая физическая подготовка	10	1	9	Контрольные нормативы
9	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Контрольные нормативы
10	Техническая подготовка	18	4	14	Прохождение контрольной дистанции
11	Тактическая подготовка	10	4	6	Практическая работа, прохождение контрольной дистанции
12	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных разрядов

13	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных разрядов
14	Итоговое занятие	2	-	2	Коллективное обсуждение, анализ результатов за год
15	Учебно-массовые мероприятия	14	-	14	Соревнование, коллективное обсуждение
	Всего	216	37	179	

Учебный план III года

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос
2	Снаряжение	4	3	1	Прохождение контрольной дистанции
3	Топография	8	4	4	Практическая работа
4	Правила судейства на соревнованиях	10	2	8	Практическая работа
5	Правила дорожного движения для пешехода	4	2	2	Тест
6	Создание спортивных карт	20	8	12	Анализ выполненных работ
7	Основы туристской подготовки	26	8	18	Опрос, тренинг, поход
8	Общая физическая подготовка	10	1	9	Контрольные нормативы
9	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Контрольные нормативы
10	Техническая подготовка	12	2	10	Практическая работа, прохождение контрольной дистанции
11	Тактическая подготовка	4	2	2	Практическая работа, прохождение контрольной дистанции
12	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных разрядов
13	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных

					разрядов
14	Итоговое занятие	2	-	2	Коллективное обсуждение, анализ результатов
15	Учебно-массовые мероприятия	14	-	14	Соревнование, коллективное обсуждение
	Всего	216	35	181	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	31.08	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	31.08	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.	31.08	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи I года обучения

Обучающие:

- ознакомить с различными типами карт и правилами их использования;
- ознакомить с обозначениями спортивных и топографических карт;
- обучать передвижению по азимуту по пересечённой местности и ориентированию по естественным приметам;
- обучать правилам дорожного движения для пешеходов;
- ознакомить с комплексами упражнений общефизической и специальной физической подготовки;
- ознакомить с правилами соревнований по спортивному и городскому ориентированию;
- обучать основам туристской подготовки;
- способствовать выполнению учащимися спортивных разрядов

Воспитательные:

- воспитывать интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитывать волю к победе, целеустремленность;
- формировать умение работать в команде, чувство коллективизма;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- формировать бережное отношение к природе;
- формировать стремление к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям физкультурой;
- формировать мотивацию к достижению высоких спортивных результатов

Развивающие:

- способствовать развитию общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций;
- совершенствовать концентрацию внимания, зрительную память;
- развивать творческий подход к решению задач;
- формировать способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

Содержание программы I года обучения

Введение

Порядок и содержание работы объединения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования.

Особенности спортивного и городского ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

1. Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное и расчетное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Практическая работа: расчеты режима прохождения дистанции.

2. Снаряжение

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, электронный чип. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практическая работа: прохождение тренировочной (подготовительной) дистанции по спортивному ориентированию, контроль за снаряжением участников.

3. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Техника зрительного знакомства с объектами местности, их словесного описания. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, ISOM, ISSOM, цвета карты, масштаб карты. Методика измерения расстояний на карте и на местности. Методика создания простейших планов и схем (класса, прилегающей к образовательному учреждению территории и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Техника взятия азимута.

Техника движения по азимуту.

Практическая работа: работа с компасом. Создание плана учебного кабинета.

Движение по азимуту по прилегающей территории.

4. Техника спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Отметка чипом и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практическая работа: тест на знание обозначений спортивных карт.

Прохождение тренировочных дистанций по прилегающей территории.

5. Правила дорожного движения для пешехода.

Техника безопасности. Виды дорог. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Направления движения. Велосипедные и пешеходные дорожки. Придомовая и дворовая территория. Базовые знаки дорожного движения.

Практическая работа: тест на знание ПДД. Работа со схемой движения перекрестков.

6. Техника городского ориентирования.

Понятие о технике городского ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.

Отметка на контрольном пункте (КП). Номера КП. Чип и легенды КП. Выбор пути между КП, оценка и сравнение длины варианта пути, оценка сложности. Уход с КП.

Вопросы и ответы к зашифрованным КП. Корпуса и литеры. Кадастровые единицы. Типичные ошибки при освоении техники городского ориентирования.

Практическая работа: прохождение тренировочной дистанции городского ориентирования по кварталу возле здания, где проходят занятия.

7. Тактика прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Методика анализа соревнований. Тактика в эстафете, на общем старте, в гандикапе (задержанном старте). Виды рассеивания.

Практическая работа: анализ соревнований. Составление тактического плана дистанции на время. Тренировочные дистанции по спортивному и городскому ориентированию с общего старта или эстафеты, гандикап.

8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Правила подготовки к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Практическая работа: участие в соревнованиях. Тесты на знание правил соревнований.

9. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Правила организации бивуаков, лагеря. Правила организации питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практическая работа: тесты на знание техники безопасности и гигиены. Проведение туристического похода без ночевки.

10. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Правила выполнения упражнений ОФП.

Практическая работа: Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Выработка навыка пребывания в незнакомом лесу без карты и компаса. Развитие уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомой местности.

11. Специальная физическая подготовка.

Правила выполнения упражнений СФП.

Практическая работа: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Бег в гору.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Туристские походы.

12. Техническая подготовка

Техника ориентирования. Назначение снаряжения.

Практическая работа: Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Взятие азимута. Выдерживание азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Выбор кратчайших путей, срезки. Дистанция в следующих форматах: нитка, коридор, азимутальная по белой карте.

13. Тактическая подготовка.

Тактика спортивного и городского ориентирования, их различие. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

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

Контрольные соревнования по городскому ориентированию.

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (рекомендуется организовывать дистанции таким образом, чтобы исключить пересечение улиц с оживленным движением), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

Контрольные соревнования по спортивному ориентированию.

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (должны проводиться в городских парках для повышения безопасности мероприятий), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

По результатам контрольных соревнований на уровне объединения учащиеся допускаются к участию в соревнованиях районного и городского уровня.

Итоговое занятие

Практическая работа Подведение итогов обучения за год. Рекомендации и обсуждение самостоятельной подготовки в летний период для поддержания физической формы, сохранения навыков ориентирования. Коллективное обсуждение и анализ результатов за прошедший год.

Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в рамках объединения: показательные соревнования, конкурсы. План мероприятий составляется ежегодно. Также учащиеся могут принимать участие в мероприятиях (соревнованиях и т.д.) районного и городского уровней.

Планируемые результаты I года обучения

Предметные:

- знание условных знаков спортивной карты;
- знание правил дорожного движения для пешеходов;
- знание основных правил соревнований по городскому и спортивному ориентированию;
- владение правильной техникой бега по пересеченной местности с использованием снаряжения ориентировщика;
- умение применять обозначения карт и легенд на практике при прохождении дистанции;
- умение ориентироваться по азимуту и естественным приметам;
- сформированность начальных знаний и навыков в области туристической подготовки;
- способность участвовать в открытых соревнованиях по спортивному ориентированию на уровне своей возрастной группы в конце учебного года;
- знание правил выполнения упражнений общефизической и специальной физической подготовки;
- сформированность общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций;

- выполнение учащимися спортивных разрядов

Метапредметные:

- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение читать схемы;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера

Личностные:

- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной деятельности;
- способность к волевой саморегуляции, дисциплине;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность интереса к занятиям спортом и физкультурой;
- формирование чувства личной ответственности за свои поступки;
- сформированность бережного отношения к природе;
- сформированность мотивации к достижению высоких спортивных результатов

Календарно-тематическое планирование

I год обучения

Группа № ____

№	Дата занятия		Название раздела, темы	Количество часов
	Планируемая	Фактическая		
1			Введение	2
2			Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	2
3			Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	2
4			Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	2
5			Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	2
6			Снаряжение	2
7			Снаряжение	2
8			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
9			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
10			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
11			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
12			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
13			Техника спортивного ориентирования	2
14			Техника спортивного ориентирования	2
15			Техника спортивного ориентирования	2
16			Техника спортивного ориентирования	2
17			Правила дорожного движения для пешехода	2
18			Правила дорожного движения для пешехода	2
19			Правила дорожного движения для пешехода	2
20			Правила дорожного движения для пешехода	2
21			Техника городского ориентирования	2
22			Техника городского ориентирования	2
23			Техника городского ориентирования	2
24			Техника городского ориентирования	2
25			Тактика прохождения дистанции	2
26			Тактика прохождения дистанции	2
27			Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2
28			Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2
29			Основы туристской подготовки	2
30			Основы туристской подготовки	2
31			Основы туристской подготовки	2
32			Основы туристской подготовки	2
33			Общая физическая подготовка	2

[illegible]

103			Учебно-массовые мероприятия	2
104			Учебно-массовые мероприятия	2
105			Учебно-массовые мероприятия	2
106			Учебно-массовые мероприятия	2
107			Учебно-массовые мероприятия	2
108			Итоговое занятие	2

II год обучения

Задачи II года обучения

Обучающие:

- закрепить навыки спортивного и городского ориентирования, полученные в рамках первого года обучения;
- совершенствовать знание ПДД для пешеходов;
- углублённо изучить правила соревнований по спортивному ориентированию;
- совершенствовать начальные туристические навыки у учащихся;
- обучать навыкам судейства в области спортивного ориентирования;
- создать условия для участия в соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию;
- способствовать выполнению учащимися спортивных разрядов

Воспитательные:

- продолжить формировать ориентацию на здоровый образ жизни;
- продолжить воспитывать целеустремленность, волю, чувство коллективизма;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- формировать бережное отношение к природе;
- укреплять мотивацию к занятиям физкультурой;
- укреплять мотивацию к достижению высоких спортивных результатов;
- формировать психологическую готовность к участию в соревнованиях.

Развивающие:

- совершенствовать концентрацию внимания, зрительную память;
- формировать умение организовывать самостоятельную деятельность;
- развивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формировать умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- развивать навыки аргументации;
- развивать творческую активность;
- способствовать дальнейшему развитию общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций.

Содержание программы 2-го года обучения

Введение

Порядок и содержание работы объединения. Техника безопасности на занятиях. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного и городского ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Участие в районных и городских соревнованиях в текущем учебном году.

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

1. Снаряжение

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Последние технологические новинки в области материалов для туристического снаряжения. Правила подготовки инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Гигиенические основы труда и отдыха.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Электронные средства контроля на дистанции (пульсометр, GPS).

Практическая работа: прохождение тренировочной дистанции по спортивному ориентированию, контроль за снаряжением учащихся. Работа с электронными средствами контроля на дистанции.

2. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Повторение условных знаков, цветов спортивной карты. Методика измерения расстояний на карте и на местности. Повторение правил ориентирования по карте и движения по азимуту.

Практическая работа: работа с компасом. Движение по азимуту на скорость.

3. Правила судейства на соревнованиях.

Правила работы судьи на дистанции. Работа с программным обеспечением. Правила составления итогов соревнований.

Практическая работа: судейство на тренировочных соревнованиях. Составление и анализ результатов тренировочных соревнований.

4. Правила дорожного движения для пешехода

Техника безопасности. Повторение правил дорожного движения. Велосипедные и пешеходные дорожки. Придомовая и дворовая территория. Базовые знаки дорожного движения.

Практическая работа: тест на знание ПДД. Работа со схемой движения перекрестков.

5. Тактика прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Правила составления тактического плана. Методика анализа соревнований.

Практическая работа: анализ соревнований. Составление тактического плана дистанции на время. Тренировочные дистанции по спортивному и городскому ориентированию с общего старта или эстафеты, гандикап.

6. Основы туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Правила организации бивуаков, лагеря. Правила организации питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Знакомство с маршрутной книжкой.

Практическая работа: тесты на знание техники безопасности и гигиены. Планирование маршрута туристического похода на 1 и 2 дня. Проведение туристического похода без ночевки.

7. Общая физическая подготовка

Правила выполнения упражнений ОФП.

Практическая работа: Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Выработка навыка пребывания в незнакомом лесу без карты и компаса. Развитие уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомой местности.

8. Специальная физическая подготовка.

Правила выполнения упражнений СФП.

Практическая работа: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Бег в гору. Бег по парку/лесу вне дорог.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Туристские походы.

9. Техническая подготовка

Техника городского и спортивного ориентирования, их различие.

Практическая работа: Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Взятие азимута. Выдерживание азимута. Выбор привязки.

Определение точки КП. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Выбор кратчайших путей, срезки. Азимут, коридор, нитка, карта с убранной дорожной сетью.

10. Тактическая подготовка.

Тактика ориентирования. Правила планирования прохождения дистанции.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

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

Контрольные соревнования по городскому ориентированию.

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (рекомендуется организовывать дистанции таким образом, чтобы исключить пересечение улиц с оживленным движением), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

Контрольные соревнования по спортивному ориентированию.

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (должны проводиться в городских парках для повышения безопасности мероприятий), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

По результатам контрольных соревнований на уровне объединения учащиеся допускаются к участию в соревнованиях районного и городского уровня.

Итоговое занятие

Практическая работа: Подведение итогов обучения за год. Рекомендации и обсуждение самостоятельной подготовки в летний период для поддержания физической формы, сохранения навыков ориентирования. Коллективное обсуждение и анализ результатов за прошедший год.

Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в рамках объединения: показательные соревнования, конкурсы. План мероприятий составляется ежегодно.

Также учащиеся могут принимать участие в мероприятиях (соревнованиях и др.) районного и городского уровней.

Планируемые результаты II года обучения

Предметные:

- получение опыта прохождения дистанций на соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию;
- выполнение юношеских разрядов;
- владение правильной техникой бега;
- знание правил дорожного движения для пешеходов;
- приобретение навыков прохождения туристических слетов;
- приобретение навыков судейства в области спортивного ориентирования;
- сформированность общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций.

Метапредметные:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение читать схемы;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера

Личностные:

- психологическая готовность к участию в соревнованиях;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной деятельности;
- наличие мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- сформированность бережного отношения к природе;
- способность к волевой саморегуляции, дисциплине;
- готовность учащихся к самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни.

Календарно-тематическое планирование
II год обучения
Группа № ____

№	Дата занятия		Название раздела, темы	Количество часов
	Планируемая	Фактическая		
1			Введение	2
2			Снаряжение	2
3			Снаряжение	2
4			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
5			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
6			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
7			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
8			Правила судейства на соревнованиях	2
9			Правила судейства на соревнованиях	2
10			Правила судейства на соревнованиях	2
11			Правила судейства на соревнованиях	2
12			Правила судейства на соревнованиях	2
13			Правила судейства на соревнованиях	2
14			Правила судейства на соревнованиях	2
15			Правила дорожного движения для пешехода	2
16			Правила дорожного движения для пешехода	2
17			Тактика прохождения дистанции	2
18			Тактика прохождения дистанции	2
19			Основы туристской подготовки	2
20			Основы туристской подготовки	2
21			Основы туристской подготовки	2
22			Основы туристской подготовки	2
23			Основы туристской подготовки	2
24			Основы туристской подготовки	2
25			Основы туристской подготовки	2
26			Основы туристской подготовки	2
27			Основы туристской подготовки	2
28			Основы туристской подготовки	2
29			Основы туристской подготовки	2
30			Основы туристской подготовки	2
31			Основы туристской подготовки	2
32			Общая физическая подготовка	2
33			Общая физическая подготовка	2
34			Общая физическая подготовка	2
35			Общая физическая подготовка	2
36			Общая физическая подготовка	2
37			Специальная физическая подготовка	2
38			Специальная физическая подготовка	2
39			Специальная физическая подготовка	2
40			Специальная физическая подготовка	2
41			Специальная физическая подготовка	2
42			Специальная физическая подготовка	2
43			Специальная физическая подготовка	2

			ориентированию	
80			Контрольные соревнования по городскому ориентированию	2
81			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
82			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
83			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
84			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
85			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
86			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
87			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
88			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
89			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
90			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
91			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
92			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
93			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
94			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
95			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
96			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
97			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
98			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
99			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
100			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
101			Учебно-массовые мероприятия	2
102			Учебно-массовые мероприятия	2
103			Учебно-массовые мероприятия	2
104			Учебно-массовые мероприятия	2
105			Учебно-массовые мероприятия	2
106			Учебно-массовые мероприятия	2
107			Учебно-массовые мероприятия	2
108			Итоговое занятие	2

III год обучения

Задачи III года обучения

Обучающие:

- закрепить навыки спортивного и городского ориентирования, полученные в рамках второго года обучения;
- ознакомить с правилами создания городских схем, спортивных и топографических карт;
- продолжать знакомить с правилами дорожного движения, с правилами безопасного перемещения по городу;
- ознакомить с инструментами графического редактора, позволяющего создавать спортивные карты;
- формировать знания в области начальной судейской подготовки по спортивному ориентированию;
- продолжить формировать туристические навыки у учащихся;
- создать условия для участия в соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию;
- способствовать выполнению учащимися спортивных разрядов

Воспитательные:

- продолжить формировать ориентацию на здоровый образ жизни;
- продолжить воспитывать волю, целеустремленность, чувство коллективизма;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- формировать мотивацию к достижению высоких спортивных результатов.

Развивающие:

- совершенствовать концентрацию внимания, зрительную память;
- формировать умение организовывать самостоятельную деятельность;
- развивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- формировать способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формировать умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- развивать навыки аргументации;
- развивать творческую активность;
- способствовать дальнейшему развитию общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций.

Содержание программы III года обучения

Введение

Порядок и содержание работы объединения. Техника безопасности на занятиях. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного и городского ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Участие в районных и городских соревнованиях в текущем учебном году.

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

1. Снаряжение

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Последние технологические новинки в области материалов для туристического снаряжения. Правила подготовки инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Гигиенические основы труда и отдыха.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Электронные средства контроля на дистанции.

Практическая работа: прохождение тренировочной дистанции по спортивному ориентированию, контроль за снаряжением учащихся. Работа с электронными средствами контроля на дистанции.

2. Топография.

Данная тема на третьем году обучения является подготовкой к изучению темы «Создание спортивных карт».

Повторение условных знаков, цветов спортивной карты. Методика измерения расстояний на карте и на местности. Повторение правил ориентирования по карте и движения по азимуту.

Практическая работа: работа с компасом. Движение по азимуту на скорость.

3. Правила судейства на соревнованиях

Правила работы судьи на дистанции. Программное обеспечение. Правила составления итогов соревнований.

Практическая работа: судейство на тренировочных и контрольных соревнованиях.

Составление и анализ результатов тренировочных соревнований.

4. Правила дорожного движения для пешехода

Техника безопасности. Повторение правил дорожного движения. Велосипедные и пешеходные дорожки. Придомовая и дворовая территория. Базовые знаки дорожного движения.

Практическая работа: тест на знание ПДД. Работа со схемой движения перекрестков.

5. Создание спортивных карт

Знакомство с редактором векторной графики. Основные инструменты. Правила использования фотосъемки при создании топографических карт. Знаки спортивного ориентирования и правила их нанесения на карту.

Практическая работа: создание спортивной карты ранее не охваченного участка парка либо лесопарка. Фотосъемка местности.

6. Основы туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Правила организации бивуаков, лагеря. Правила организации питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практическая работа: тренинги на знание техники безопасности и гигиены. Планирование маршрута туристического похода на 1 и 2 дня. Заполнение маршрутной книжки. Проведение трехдневного туристического похода.

7. Общая физическая подготовка.

Техника выполнения упражнений ОФП.

Практическая работа: Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Выработка навыка пребывания в незнакомом лесу без карты и компаса. Развитие уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

8. Специальная физическая подготовка.

Техника выполнения упражнений СФП.

Практическая работа: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Бег в гору. Бег по склону. Бег по песку. Бег по лесу или парку вне дорог.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

9. Техническая подготовка

Техника городского и спортивного ориентирования, их различие.

Практическая работа: Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Взятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Выбор привязки.

Определение точки КП. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Выбор кратчайших путей, срезки. Траверсирование.

10. Тактическая подготовка.

Тактика ориентирования. Правила планирования прохождения дистанции.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

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

Контрольные соревнования по городскому ориентированию.

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (рекомендуется организовывать дистанции таким образом, чтобы исключить пересечение улиц с оживленным движением), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

Контрольные соревнования по спортивному ориентированию.

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (должны проводиться в городских парках для повышения безопасности мероприятий), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

По результатам контрольных соревнований на уровне объединения учащиеся допускаются к участию в соревнованиях районного и городского уровня.

Итоговое занятие

Практическая работа Подведение итогов обучения за год. Рекомендации и обсуждение самостоятельной подготовки в летний период для поддержания физической формы, сохранения навыков ориентирования. Коллективное обсуждение и анализ результатов за прошедший год, а также анализ динамики роста достижений за всё время обучения.

Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в рамках объединения: показательные соревнования, конкурсы. План мероприятий составляется ежегодно.

Также учащиеся могут принимать участие в мероприятиях (соревнованиях и др.) районного и городского уровней.

Планируемые результаты III года обучения

Предметные:

- получение опыта прохождения дистанций на соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию;
- выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов;
- умение создавать городские схемы, спортивные и топографические карты;
- приобретение навыка рисования спортивных карт в графическом редакторе;

- сформированность знаний и умений в области туристической подготовки;
- сформированность навыков судейства в области спортивного ориентирования;
- знание правил дорожного движения для пешеходов;
- сформированность общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций.

Метапредметные:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение читать схемы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Личностные:

- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной деятельности;
- наличие мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- способность к волевой саморегуляции, дисциплине;
- готовность учащихся к самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни.

Календарно-тематическое планирование

Группа № ____
III год обучения

№	Дата занятия		Название раздела, темы	Количество часов
	Планируемая	Фактическая		
1			Введение	2
2			Снаряжение	2
3			Снаряжение	2
4			Топография	2
5			Топография	2
6			Топография	2
7			Топография	2
8			Правила судейства на соревнованиях	2
9			Правила судейства на соревнованиях	2
10			Правила судейства на соревнованиях	2
11			Правила судейства на соревнованиях	2
12			Правила судейства на соревнованиях	2
13			Правила дорожного движения пешехода	2
14			Правила дорожного движения для пешехода	2
15			Создание спортивных карт	2
16			Создание спортивных карт	2
17			Создание спортивных карт	2
18			Создание спортивных карт	2
19			Создание спортивных карт	2
20			Создание спортивных карт	2
21			Создание спортивных карт	2
22			Создание спортивных карт	2
23			Создание спортивных карт	2
24			Создание спортивных карт	2
25			Основы туристской подготовки	2
26			Основы туристской подготовки	2
27			Основы туристской подготовки	2
28			Основы туристской подготовки	2
29			Основы туристской подготовки	2
30			Основы туристской подготовки	2
31			Основы туристской подготовки	2
32			Основы туристской подготовки	2
33			Основы туристской подготовки	2
34			Основы туристской подготовки	2
35			Основы туристской подготовки	2
36			Основы туристской подготовки	2
37			Основы туристской подготовки	2
38			Общая физическая подготовка	2
39			Общая физическая подготовка	2
40			Общая физическая подготовка	2
41			Общая физическая подготовка	2
42			Общая физическая подготовка	2
43			Специальная физическая подготовка	2
44			Специальная физическая подготовка	2
45			Специальная физическая подготовка	2
46			Специальная физическая подготовка	2
47			Специальная физическая подготовка	2

82			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
83			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
84			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
85			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
86			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
87			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
88			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
89			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
90			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
91			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
92			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
93			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
94			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
95			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
96			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
97			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
98			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
99			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
100			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
101			Учебно-массовые мероприятия	2
102			Учебно-массовые мероприятия	2
103			Учебно-массовые мероприятия	2
104			Учебно-массовые мероприятия	2
105			Учебно-массовые мероприятия	2
106			Учебно-массовые мероприятия	2
107			Учебно-массовые мероприятия	2
108			Итоговое занятие	2

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение, собеседование, анкетирование	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Отчет о дистанции на тренировке или соревновании, наблюдение, беседа, опрос, <i>спортивный дневник *</i>	Карта наблюдений педагога. Спортивный дневник учащегося	Карта наблюдений педагога. Спортивный дневник учащегося
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения каждой темы (1, 2, 3 год обучения)	Сдача контрольных нормативов и анализ тренировок и соревнований за текущий период.	Карта наблюдений педагога. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.	Карта наблюдений педагога. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.
	Декабрь 1,2,3 года обучения	Сдача контрольных нормативов и анализ тренировок и соревнований за текущий период.	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях,

			дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.	спортивные дневники.
	Май 1,2,3 года обучения	Сдача контрольных нормативов и анализ тренировок и соревнований за текущий период.	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.
<i>Итоговый</i>	Май 3-го года обучения	Участие в соревнованиях. Спортивный дневник	Протокол фиксации результатов итогового контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и дипломы, спортивные дневники.	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы, спортивные дневники.
ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение	Информационная карта. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Информационная карта. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Педагогическое наблюдение	Карта наблюдений педагога.	Карта наблюдений педагога.
<i>Промежуточный</i>	Декабрь	Педагогическое	Информационная	Информационная карта.

	1,2,3 года обучения. Май 1,2 года обучения	наблюдение	карта. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Аналитическая справка
<i>Итоговый</i>	Май 3-го года обучения	Педагогическое наблюдение, анкетирование, заполнение карт самооценки	Заполненные бланки анкет, карт самооценки. Информационная карта. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Аналитическая справка. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта.
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ				
<i>Входной</i>	Октябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение	Карта наблюдений педагога.	Аналитическая справка
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Педагогическое наблюдение. Командное участие в соревнованиях	Карта наблюдений педагога.	Аналитическая справка
<i>Промежуточный</i>	Декабрь 1,2,3 года обучения. Май 1,2 года обучения	Педагогическое наблюдение, анкетирование, командное участие в соревнованиях	Заполненные бланки анкет. Карта наблюдений педагога.	Аналитическая справка
<i>Итоговый</i>	Май 3-го года обучения	Педагогическое наблюдение, анкетирование	Заполненные бланки анкет. Карта наблюдений педагога.	Аналитическая справка.

**Спортивный дневник* предназначен для записи тренировок и анализа соревнований, также для подсчета километража или часов бега и ориентирования. Может быть в электронном или бумажном варианте.

Универсальная диагностическая карта, разработанная для всех педагогов ЦДЮТТ, включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий

уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Кроме того, фиксация результатов входного контроля осуществляется по трем параметрам: ОФП, контрольный бег, знание теории по ориентированию

Фиксация результатов промежуточного контроля освоения программы производится по 5 параметрам:

1 год обучения: теоретическая подготовка, практическая подготовка, личностные и поведенческие качества, учебно-коммуникативные умения, результат участия в соревнованиях

2 год обучения: теоретическая подготовка, практическая подготовка, личностные и поведенческие качества, учебно-коммуникативные умения, результат участия в соревнованиях (или: техническая подготовка, тактическая подготовка, навыки безопасного поведения, личностные и поведенческие качества, дисциплина и ответственность)

3 год обучения: техническая подготовка, тактическая подготовка, судейская подготовка, личностные и поведенческие качества, выступления на контрольных соревнованиях.

Фиксация результатов итогового контроля освоения программы производится по 5 параметрам: техническая подготовка, тактическая подготовка, судейская подготовка, личностные и поведенческие качества, выступления на контрольных соревнованиях.

Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Заполнение происходит в программе Excel, производится подсчет количества учащихся, находящихся на том или ином уровне освоения программы.

Диагностика уровня личностного развития учащихся производится по следующим 10 параметрам: культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе, коммуникативные навыки и умение работать в команде, навыки самоорганизации, мотивация к здоровому образу жизни, бережное отношение к природе, волевые качества, мотивация к достижению высоких спортивных результатов, ответственность.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	10-14 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	15-25 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	26-30 баллов – высокий уровень

Методические материалы

№	Группы методов	Метод	На что направлен
1	Словесные методы	Беседа, рассказ	Формирование теоретических и практических знаний
2	Наглядные методы	Использование фото, иллюстраций, видео.	Тренировка внимания, зрительной памяти, развитие воображения.
3	Практические методы	Участие в соревнованиях, контрольных тренировках.	Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать приобретенные навыки

4	Дедуктивные методы	Экскурсии, путешествия, походы, экспедиции, ознакомление с литературой и выявление конкретных вопросов	Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал. Умение выделить главное и второстепенное
5	Методы самостоятельной работы	Работа с литературой. Работа на дистанции на местности.	Развитие самостоятельности, умение принимать решения.
6	Игровые методы	Спортивные развивающие игры.	Развитие командного духа, многообразие впечатлений

Основные приемы: рассказ, беседа, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, коллективное обсуждение, самостоятельная работа, соревновательный элемент.

Используемые **современные педагогические технологии**

- Информационно – коммуникационная технология (презентации, использование компьютерной программы для планирования дистанций, работа в векторном редакторе по созданию карт)
- Здоровьесберегающие технологии (физкультурно-оздоровительная деятельность, пребывание на свежем воздухе, развитие физических качеств)
- Игровые технологии (подвижные игры, усвоение материала в игровой форме)

Дидактические средства:

- Иллюстративный материал к темам программы:
 - учебные карты, спортивные карты, топографические карты, спортивная карта территории вокруг здания, где проводятся занятия
 - условные знаки карт и легенд
 - фотоматериалы
- Электронные образовательные ресурсы:
 - Видео-трансляция соревнований
 - GPS-трансляция соревнований <https://www.tulospalvelu.fi/gps/>
<http://o-gps-center.ru/viewer/>
 - Международная база спортивных карт - <http://www.omaps.worldofo.com/>
- Регламенты городских соревнований
- Тесты на знание условных знаков карт и легенд

Информационные источники

Список литературы 1 год обучения

Для педагога:

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
- Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
- Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
- Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.
- Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов: Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.

Для учащихся:

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
- Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
- Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат
- Куликов В.М., Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.

Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

2 год обучения

Для педагога:

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.

Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.

Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.

Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.

Для учащихся:

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.

Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.

Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

3 год обучения **Для педагога:**

Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.

Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.

Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.

Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.

Для учащихся:

Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.

Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат

Куликов В.М., Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.

Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области - <http://o-site.spb.ru/>
2. Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга - <http://www.spbof.ru/ru/fso/board>
3. Федерация спортивного ориентирования России - <http://www.rufso.ru/>
4. Всемирная федерация спортивного ориентирования - <http://www.orienteeing.org/>
5. Международная база спортивных карт - <http://www.omaps.worldofo.com/>