

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»

141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А

тел. 8(496) 540-40-01, факс 8(496) 540-40-01

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО классных
руководителей и педагогов
дополнительного образования
Полякова Е.А.
Протокол ШМО от 05.06.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергиево-Посадская
гимназия имени И.Б. Ольбинского»

Филимонова О.Г.

Приказ от 18.06.2025г. №164



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

Клуб спортивного ориентирования «Дубрава»

Для учащихся 13-17 лет

(Стартовый уровень)

Срок реализации : 1 год

Составитель: Ачкасова Е.А.,
педагог дополнительного образования,
тренер КСО «Дубрава»

Сергиево-Посадский городской округ
2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб спортивного ориентирования «Дубрава» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими педагогический процесс в области дополнительного образования.

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- 5.Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в.
- 6.Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- 7.Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»
9. Устав МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
10. Образовательная программа МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
11. Локальные акты МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»

Актуальность программы

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туриstu, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы определяется сочетанием спорта, туризма и науки (проектно-исследовательской деятельности). Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» от 2000 года и соответствует нормативным документам Министерства

образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму.

Педагогическая целесообразность

В процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуются и закрепляются знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. А скорость передвижения, быстрая оценка ситуации и мгновенный выбор правильного решения, несомненно, являются условием формирования стремления к достижению цели. Спортивное ориентирование по праву называют "Лесными шахматами" и «Школой жизни».

Адресат программы

Программа рассчитана на подростков 13-18 лет, заинтересованных в занятиях спортивным ориентированием.

Возрастные особенности обучающихся

Центральные линии развития в подростковом возрасте – стремление к самопознанию, самореализации и самоактуализации. В гимназии обучаются дети с высоким интеллектуальным потенциалом, у них ярко выражена познавательная мотивация и направленность на самопознание. Подросток стремится овладеть самостоятельными формами работы, проявляется познавательная активность, потребность общения. Активно идёт процесс социализации личности, понимания мира и себя в этом мире, формируется личностная позиция, которая отражается через отношение к себе и окружающим. Занятия творческой деятельностью могут благотворно повлиять на личностный рост учащихся, формирование их самосознания, чувство собственной значимости.

Посещение занятий данного кружка не является обязательным, в группу учащиеся зачисляются по их желанию, при этом не проводится контроль уровня знаний с выставлением оценки.

Спортивное ориентирование относится к видам спорта, развивающим в природной среде: большая часть тренировочного процесса проходит на свежем воздухе в лесопарковой зоне. В каникулярное время, по возможности, организовываются тренировочные сборы, на которых спортсмены живут и тренируются в условиях, приравненных к полевым.

Для занятий спортивным ориентированием нет возрастных ограничений, в КСО «Дубрава» состоят и дети, и их родители. Они включаются в тренировочный процесс и тоже начинают вместе со своими детьми принимать участие в соревнованиях и выездах, тем самым становятся ближе и к детям и к природе.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КРУЖКА

Цель программы

формирование здоровой, активной, всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение приемами техники и тактики ориентирования, приобретение начального опыта участия в соревнованиях, создание базы для дальнейшего спортивного совершенствования и выполнения разрядных норм.

Задачи программы

1. В области образования:

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам ориентирования;
- расширение кругозора.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по ориентированию, участие в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа каждое. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года. Для организации тренировочных занятий по программе используются территории лесопарковых зон. В периоды осени и зимы с помощью родителей организуется участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и регионального уровней. В период каникул проводятся выездные учебно-тренировочные сборы и участие в соревнованиях федерального уровня (Памяти топографа Пастухова», «Владимиро-Сузdalская Русь», «Вачский азимут» и др.).

Принципы обучения

- Связь физической культуры с жизнью.
- Всестороннее и гармоническое развитие личности.
- Оздоровительное направленность физического воспитания.
- Постепенность наращивания развивающих тренирующих воздействий.
- Цикличность построения занятий.
- Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Режим реализации программы

Срок реализации Программы	1 год	
Язык преподавания	русский	
Форма организации педагогического процесса	занятие	
Форма обучения	очная	
Возраст обучающихся	13-17 лет	
Количественный состав группы	До 20 чел.	
Состав группы	постоянный, разновозрастный	
Количество учебных часов	в неделю	в год
	2	72

Типы занятий

Комбинированный, тренировочный, теоретический

Основными формами занятий кружка «Клуб спортивного ориентирования «Дубрава» являются практические занятия по ориентированию и тренировки на местности, организация спортивных праздников, участие в спортивных соревнованиях и УТС.

Формирование контингента

контингент формируется из числа обучающихся 7-11 классов МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского». Состав учебных групп комплектуется из ребят, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Группа формируется с учетом физической и технической подготовленности учащихся. К занятиям групп начальной подготовки рекомендуется привлекать учащихся 7-9 классов. Оптимальный состав групп новичков до 15 человек.

Этапы и сроки реализации программы.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (выездной спортивный праздник, летние соревнования, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

Учебный план занятий кружка

«Клуб спортивного ориентирования «Дубрава»

72 часа

№	Тема	всего	теория	практика	Форма проведения	Форма контроля (показатели)
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1		Беседа	Включённость
2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1		Беседа	Включённость

3	Строение и функции организма человека. Питание. Режим. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		Беседа	Включённость
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1	1		Беседа, практическое занятие	Правильность выполнения заданий
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Техническая подготовка.	6	2	4	Беседа, тренировки	Выполнение нормативов
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Тактическая подготовка.	2	1	1	Беседа, тренировки	Выполнение нормативов
7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	8	2	6	Беседа, тренировки	Выполнение нормативов
8	Учебно-тренировочные сборы. Спортивные праздники	18		18	Беседа, тренировки	Выполнение нормативов
9	Общефизическая подготовка.	12		12	Тренировки	Выполнение нормативов
10	Специальная физическая подготовка.	16		16	Тренировки	Выполнение нормативов
11	Основы проектной и исследовательской деятельности.	2		2	Выполнение СТР	Участие в конкурсе
12	Выполнение контрольных нормативов.	4		4	Сдача норм	Выполнение нормативов
Итого		72	9	63		

Содержание занятий кружка

«Клуб спортивного ориентирования «Дубрава»

1. Вводное занятие.

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Теоретическая часть. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие

всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Ключевые слова: спортивное ориентирование.

2. Одежда и снаряжение ориентировщика. Теоретическая часть. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. Ключевые слова: компас, карточка, планшетный столик.

3. Строение и функции организма человека. Питание. Режим. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Теоретическая часть. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, самоконтроль спортсмена. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Ключевые слова: гигиена, анатомия, самоконтроль.

4. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Теоретическая часть. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.). Изучение сторон света. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Практическая часть. Игры на запоминание условных знаков, подвижные игры. Практическая работа по измерению расстояний и определению азимута на местности. Ключевые слова: спортивная карта, азимут, масштаб, топография, схема.

5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Техническая подготовка. Теоретическая часть. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные

действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Практическая часть. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. 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. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»,ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Ключевые слова: контрольный пункт, привязка, ориентир, компостер.

6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Тактическая подготовка. Теоретическая часть. 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. Анализ соревнований. Практическая часть. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Ключевые слова: тактика, соперник.

7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Теоретическая часть. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Календарный

план соревнований. Практическая часть. Участие в соревнованиях. Отработка технических и тактических навыков. Ключевые слова: заданное направление, маркированная трасса, эстафета.

8. Учебно-тренировочные сборы. Спортивные праздники:

Организация бивуаков, лагеря.

Организация 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

Отработка практических навыков на учебно-тренировочных сборах.

Ключевые слова: должностные обязанности, этапы, штрафное время.

9. Общая физическая подготовка Практическая часть. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. 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. Ключевые слова: ОФП, связки, мышцы.

10. Специальная физическая подготовка Практическая часть. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Ключевые слова: СФП, выносливость.

11. Основы проектной и исследовательской деятельности. Теоретическая часть. Алгоритм проведения исследования. Исследование природных объектов родного края. Практическая часть. Участие в конференциях. Ключевые слова: проект, исследование, анализ, конференция.

12. Выполнение контрольных нормативов. Практическая часть. Участие в течение года в сдаче норм ГТО.

Предполагаемые результаты

Личностные результаты:

Умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Понимать цель выполняемых действий.

Проговаривать и осуществлять последовательность действий.

Учиться совместно с тренером и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

Познавательные УУД:

Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.

Умения самостоятельно определять цели своего обучения.

Ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместное деятельность с тренером и сверстниками, работать индивидуально в группе:

находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны знать:

1. Историю развития спортивного ориентирования.

2. Правила поведения и техника безопасности на тренировках:

- исторические факты возникновения и развития спортивного ориентирования в России;
- прикладное значение и особенности спортивного ориентирования;
- современное состояние спортивного ориентирования;
- правила поведения в природе.

- соблюдать правила на тренировках.

2. Одежда и снаряжение ориентировщика:

- особенности одежды и обуви ориентировщика при разных погодных условий;
- назначение компаса, планшета, карточки участника;

- подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

- подбирать одежду и обувь в зависимости от погодных условий;

- пользоваться компасом, планшетом, заполнять карточку участника;

- правильно хранить и эксплуатировать снаряжение. Соревнования

3. Строение и функции организма человека. Питание. Режим. Самоконтроль спортсмена:

- строение организма: костно-связочный аппарат, мышцы, их строение;

- гигиенические основы труда и отдыха;

- соблюдать личную гигиену на тренировках;

- следить за своим самочувствием;

- питание спортсмена: назначение белков, жиров, углеводов и витаминов;

- самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. - правильно питаться.

4. Топография, условные знаки. Спортивная карта:

- особенности топографической подготовки ориентировщиков;

- определение и назначение спортивной карты, условных знаков, масштаба карты;

- измерение расстояний на карте и на местности;

- ориентирование карты по компасу, снятие азимута и движение по азимуту. - читать карту с помощью условных знаков;

- определять масштаб карты;

- измерять расстояние на карте и местности;

- ориентировать карту по компасу;

- снимать азимут и двигаться по нему.

5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Техническая подготовка:

- понятие о технике спортивного ориентирования;

- значение техники для достижения высоких результатов;

- технико-вспомогательные действия;
- держание карты и компаса, снятие азимута;
- измерение расстояний
- отмечаться на контрольном пункте, проверять номер КП, смотреть легенды КП;
- правильно держать карту и компас;
- правильно выбирать путь движения, сопоставлять карту с местностью;
- держать карту и компас;
- измерять расстояние тренировки, соревнования на местности и карте;
- топографическая съемка местности, чтение линейных ориентиров, вне- масштабных объектов;
- обучение лыжным ходам, технике спуска, подъема, поворотам. на карте и местности;
- читать линейные ориентиры. Внемасштабные объекты и карту в целом;
- научиться классическому ходу и коньковому ходу, спуск в низкой, средней и высокой стойках, подъем ёлочкой, лесенкой, ступающим шагом.

6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Тактическая подготовка:

- последовательность действий при прохождении дистанции;
- взаимосвязь скорости передвижения;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником; - планирование путей движения между КП;
- использование соперника при выходе на КП;
- раскладка сил на дистанции.
- определять последовательность действий;
- контролировать скорость на дистанции наряду с чтением карты;
- контролировать свои действия при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- выбирать пути движения на дистанции;
- использовать соперников в своих целях.

7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию:

- правила и виды соревнований по спортивному ориентированию;
 - права и обязанности участников;
 - подготовка к соревнованиям;
 - участие в соревнованиях.
- составить положение о соревнованиях по спортивному ориентированию;
- знакомиться с технической информацией.

8. Учебно-тренировочные сборы. Спортивные праздники:

- личное и групповое снаряжение;
 - организация питания в полевых условиях, приготовление пищи на костре;
 - распределение обязанностей в группе;
 - обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. – собирать рюкзак;
 - разжигать костры;
 - приготовить на костре;
 - составить меню;
- распределять время.
- организовать игру, эстафету

9. Общая физическая подготовка:

- упражнения, направленные на развитие физических качеств: для мышц рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища;
 - подвижные игры и эстафеты.
- правильно выполнять все виды упражнений;

10. Специальная физическая подготовка:

- упражнения на развитие специальных физических качеств для ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости.
- выполнять все виды упражнений;
- передвигаться быстро и безопасно по пересеченной местности.

11. Основы проектной и исследовательской деятельности:

- алгоритм проведения исследования;
- природные объекты родного края.
- писать исследовательские проекты;
- выдвигать гипотезу, и выявлять проблему;
- четко формулировать мысли;
- публично защитить свою работу на конференции.

12. Выполнение контрольных нормативов:

- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
- выполнять упражнения в короткое время и большим количеством раз

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (формы контроля, оценочные материалы):

педагогическое наблюдение;

педагогический анализ результатов участия в соревнованиях, выполнения обучающимися заданий, участия в тренировочном процессе, общей активности обучающихся на занятиях и т.п.;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытые занятия, участие в соревнованиях

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия:

Разминка

Информативная часть занятия (если требуется)

Тренировка

Спортивный праздник

Соревнования

Учебно-тренировочные сборы

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия может вести педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

- ❖ Кабинет для проведения аудиторных занятий

- ❖ Спортивный зал
- ❖ Площадка для организации спортивных игр на открытом воздухе
- ❖ Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- ❖ Медицинская аптечка
- ❖ Палатки, туристические коврики, рюкзаки
- ❖ Компас, карты
- ❖ Спортивное оборудование для тренировок
- ❖ Компасы
- ❖ Оборудование для электронной отметки
- ❖ Элементы оформления соревнований, праздников (растяжки, стеллы, стойки и т.п.)

Информационные материалы

Рекомендуемая литература.

Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

Спортивное ориентирование: что это и почему стоит попробовать
[//https://cska.ru/news/26754](https://cska.ru/news/26754)

Спортивное ориентирование

[//https://www.runlab.ru/sorevnovania/sportivnoe_orientirovaniye.html](https://www.runlab.ru/sorevnovania/sportivnoe_orientirovaniye.html)

Спортивная линия [//https://skiline.ru/sport-technology/675-iandsport](https://skiline.ru/sport-technology/675-iandsport)

Московский компас [//http://moscompass.ru/news/](http://moscompass.ru/news/)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Клуб спортивного ориентирования «Дубрава»

Уровень программы - стартовый

Год обучения – 1

Педагог дополнительного образования с наличием навыков тренерской работы в области спортивного ориентирования

месяц	неделя	Тема	Всего часов
сентябрь	1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1
сентябрь	1	Одежда и снаряжение ориентировщика.	1
сентябрь	2	Спортивный праздник	2
сентябрь	3	Строение и функции организма человека. Питание. Режим. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1
сентябрь	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1
сентябрь	4	Спортивный праздник	2
октябрь	1	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Тактическая подготовка.	2
октябрь	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Техническая подготовка.	2
октябрь	3	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2
октябрь	4	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Техническая подготовка.	2
ноябрь	1	Учебно-тренировочные сборы.	2
ноябрь	2	Учебно-тренировочные сборы.	2
ноябрь	3	Учебно-тренировочные сборы.	2
ноябрь	4	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Техническая подготовка.	2
декабрь	1	Специальная физическая подготовка.	2
декабрь	2	Спортивные праздники	2
декабрь	3	Общефизическая подготовка.	2
декабрь	4	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2
январь	1	Общефизическая подготовка.	2
январь	2	Выполнение контрольных нормативов.	2

январь	3	Общефизическая подготовка.	2
январь	4	Специальная физическая подготовка.	2
февраль	1	Специальная физическая подготовка.	2
февраль	2	Специальная физическая подготовка.	2
февраль	3	Специальная физическая подготовка.	2
февраль	4	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2
март	1	Спортивный праздник	2
март	2	Специальная физическая подготовка.	2
март	3	Общефизическая подготовка.	2
март	4	Специальная физическая подготовка.	2
апрель	1	Основы проектной и исследовательской деятельности.	2
апрель	2	Учебно-тренировочные сборы.	2
апрель	3	Учебно-тренировочные сборы.	2
апрель	4	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2
май	1	Общефизическая подготовка.	2
май	2	Специальная физическая подготовка.	2
май	3	Спортивный праздник	2
май	4	Выполнение контрольных нормативов.	2