

Министерство образования Тульской области
Государственное образовательное учреждение дополнительного образования Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГООУ ДО ТО «ЦДОД»,
Протокол № 4
от «28» 08 2024 г.

Утверждаю
Директор ГООУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Грошев
Приказ от «28» 08 2024 г. № 375



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст: 7-17 лет
Срок реализации: 6 лет (1296 часов)
Уровень сложности: базовый

Составитель:
Хайруллин Амержан Фатхлисламович,
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2024

Пояснительная записка

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность. Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Данная программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» – туристско-краеведческая.

Уровень сложности - базовый.

Новизна программы: оптимальное сочетание физического и интеллектуального развития личности ребенка, ориентирования, туризма и краеведения при занятиях в условиях учреждения дополнительного образования детей. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы.

Актуальность программы обусловлена тем, что укрепление здоровья и комплексное физическое развитие ребёнка являются одним из важных аспектов процесса развития и становления личности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Практическая значимость программы состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях спортивного ориентирования и заключается в том, что занятия в объединении «Спортивное ориентирование» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции обучающихся.

Отличительная особенность программы состоит в ее реализации в виде практических занятий на улице – в парках, лесных массивах, где теоретические знания даются в процессе занятия и усваиваются посредством выполнения практических заданий на местности. Программа направлена на достаточно большой возрастной диапазон обучающихся с различным уровнем подготовки.

Занятия с обучающимися проводятся преимущественно в игровой форме обучения. В настоящее время дети чрезмерно заинтересованы игровыми приложениями планшетов и телефонов, что пагубно сказывается на их физическом развитии и состоянии здоровья. Преподнося детям спортивное ориентирование как интересную реальную игру, для эффективного и успешного участия в которой необходимо изучить ее правила и приемы, педагог обеспечивает детям необходимую в их возрасте двигательную и познавательную активность.

Спортивное ориентирование, сочетающее в себе физическое движение с движением мысли, является уникальным видом спорта, способствующим гармоничному развитию умственных и физических параметров обучающихся, всесторонне развивающим кругозор, подходящим для детей различных интересов и физической подготовки.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 7 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), 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 туристу, 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.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте 7-17 лет.

Объем программы - 1296 часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы в полном объеме.

Срок освоения программы - 6 лет.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, с обязательным проведением 10-15-ти минутной динамической паузы, что составляет 216 часов в год, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

Форма организации образовательного процесса: программа реализуется всем составом объединения в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей» и МКОУ ЦО №14 г. Узловая.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 9 учебных месяцев с общим объемом нагрузки 216 часов, по 24 часа в месяц. 51 % общей нагрузки программы приходится на обучение техническим приемам ориентирования, 20% отведено на участие в соревнованиях. Программой предусмотрены индивидуальные занятия и занятия в малой группе, в т. ч. участие в соревнованиях.

Теоретические знания сообщаются обучающимся в виде бесед, мини-лекций и в ходе практических занятий. Занятия, посвященные технической, специальной физической и общей физической подготовке, включают в себя помимо основного задания разминочный бег, подвижные игры, общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку. Занятия проводятся всем составом объединения в виде практических занятий в помещении и на местности.

Информация по снаряжению и правилам соревнований по спортивному ориентированию даются в процессе тренировок и непосредственно на соревнованиях.

Цель и задачи программы

Цель программы - развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков, подготовка спортсменов - ориентировщиков массовых разрядов и формирование

навыков здорового образа жизни, формирование и совершенствование у обучающихся навыков ориентирования, позволяющих успешно закончить дистанцию соревнований.

Главной задачей программы является удовлетворение потребности детей в физическом развитии и освоении новых видов деятельности, всестороннее развитие личности обучающегося, формирование физических качеств и жизненно важных умений и навыков средствами спортивно-туристской деятельности.

Также программа решает ряд задач:

Обучающие

научить:

- пониманию терминологии, знаниям, умениям и навыкам по основам спортивного ориентирования;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- повысить уровень интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;

сформировать:

- представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- представления о правилах поведения на природе во время соревнований, тренировочных занятий;
- представления об экскурсиях, учебно-тренировочных сборах;
- чувства бережного и уважительного отношения к природе;

привить:

- устойчивый интерес к занятиям;
- в команде обстановку доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха.

Развивающие

развить:

- в обучающихся навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость.

Воспитательные

воспитать:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся научатся:

- пониманию терминологии, знаниям, умениям и навыкам по основам спортивного ориентирования;

Будут воспитаны:

- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Метапредметные результаты

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;

Будут сформированы:

- представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- представления о правилах поведения на природе во время соревнований, тренировочных занятий;
- представления об экскурсиях, учебно-тренировочных сборах;
- чувства бережного и уважительного отношения к природе;

Личностные результаты

Обучающиеся *научатся*:

- повысят уровень общей и специальной физической подготовки;
- повысят уровень интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;

Обучающимся *будут привиты*:

- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- в обучающихся навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Учебный план 1 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	8	8	-	Входная диагностика-опрос
2	Техника безопасности	4	4	-	Текущий контроль-опрос
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	4	-	Текущий контроль-опрос, тест
4	Снаряжение ориентировщика	4	4	-	Текущий контроль-опрос, практика
5	Техническая подготовка	105	91	12	Текущий контроль-опрос, тест, диктант, задачи
6	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Текущий контроль-опрос
7	Общая физическая подготовка	10	-	10	Текущий контроль-опрос
8	Ролевые игры	6	-	6	Текущий контроль-опрос
9	Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России	23	-	23	Текущий контроль-опрос
10	Аттестация	4	2	2	Текущий контроль-работа с карточками, тест
11	Участие в соревнованиях	28	-	28	Текущий контроль-опрос
12	Подведение итогов	2	2	-	Текущий контроль-опрос
	Итого	216	132	84	

Содержание учебного плана 1 года обучения (базовый уровень сложности)

1 Введение (8 ч.: 8 ч.т.)

Агитационное занятие. Ориентирование как интересная игра. Презентация.
Форма контроля: входная диагностика-опрос.
Суть ориентирования. Ориентирование как интересная игра. Виды дистанций. Видеоролик.
Форма контроля: опрос.
Суть ориентирования. Ориентирование бегом. Виды дистанций. Видеоролик.
Форма контроля: опрос.
Ориентирование в разных городах и странах. Соревнования страны, сборная команда, разряды.
Форма контроля: опрос.
Ориентирование на лыжах. Видеоролик.
Форма контроля: опрос.
Ориентирование в Тульской области, других субъектах РФ, других странах.
Форма контроля: опрос.
Ориентирование на местности, в классе, школе, в жизни.
Форма контроля: опрос.
Что вам даст занятие спортивным ориентированием. Отличия от других видов спорта.
Форма контроля: опрос.

2 Техника безопасности (4 ч.: 4 ч.т.)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, на местности (в лесу, на крутых склонах оврагов, в болотах). Форма контроля: опрос.
Правила дорожного движения. Техника безопасности на зимних тренировках. Форма контроля: опрос.
Правила поведения на соревнованиях. Форма контроля: опрос.
Действия при потере ориентировки на дистанции. Форма контроля: опрос.

3 Правила соревнований по спортивному ориентированию (4 ч.: 4 ч.т.)

Правила и обязанности участников. Форма контроля: опрос
Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Форма контроля: опрос.
Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Форма контроля: опрос.
Действия участника на соревнованиях. Форма контроля: Тест.

4 Снаряжение ориентировщика (4 ч.: 4 ч.т.)

Личный инвентарь ориентировщика. Форма одежды. Готовность к тренировке, старту.
Форма контроля: опрос.
Сбор рюкзака для выезда на соревнования. Форма контроля: опрос, практика.
Завязывание шнурков, бегающий узел для крепления чипа к запястью. Форма контроля: опрос, практика.
Крепление легенды, герметизация карты. Действия после финиша. Форма контроля: опрос.

5 Техническая подготовка (105 ч.: 91 ч.т., 12 ч.пр.)

5.1 В т. ч. условные знаки карт.

Карта – плоское изображение местности, виды ориентиров. Форма контроля: опрос.
Условные знаки спортивных карт – азбука спортивного ориентирования. Форма контроля: опрос.
Базовые понятия масштаба, вычерчивание объектов в масштабе. Форма контроля: опрос.
Разбор групп условных знаков по цветам. Форма контроля: опрос.
Линейные ориентиры. Форма контроля: опрос.
Площадные ориентиры. Форма контроля: опрос.
Точечные ориентиры. Форма контроля: опрос.
Тесты – напишите, что это за ориентир. Форма контроля: опрос, тест.
Тесты исключите лишний ориентир. Форма контроля: опрос.
Тесты – назовите ориентир. Форма контроля: опрос.
Перекрестки, развилки и слияния различных объектов. Форма контроля: опрос.
Наложение различных объектов друг на друга. Форма контроля: опрос.

Чтение ситуации, чтение карты. Форма контроля: опрос.
Чтение варианта. Форма контроля: опрос.
Картографический диктант. Форма контроля: опрос, диктант.
Задачи – нарисовать заданную ситуацию из объектов. Форма контроля: опрос, задачи.
Линии меридианов, ориентирование карты по компасу, по окружающим объектам. Форма контроля: опрос.
Рельеф и его изображение на картах. Условные горизонтали. Термины. Форма контроля: опрос.
Положительные формы рельефа. Форма контроля: опрос.
Отрицательные формы рельефа. Форма контроля: опрос.
Рельеф. Профили. Форма контроля: опрос.
Лепка заданного объекта рельефа. Форма контроля: опрос.
Различные типы местности. Форма контроля: опрос.
Составление описания местности по заданной карте. Форма контроля: опрос.
Подбор карты по описанный тип местности. Форма контроля: опрос.
Упражнения с карточками для тренировки памяти – условные знаки. Форма контроля: опрос.
Упражнения с карточками для тренировки памяти – фигуры и цифры. Форма контроля: опрос.
Изображение карты-фантазии. Форма контроля: опрос.
Легенда и ее значение. Форма контроля: опрос.
Условные знаки легенд. Форма контроля: опрос.
Подготовка и изображение карты-схемы класса. Форма контроля: опрос.
Расстановка условных контрольных пунктов в классе. Форма контроля: опрос.
Подготовка и изображение карты-схемы школьного участка с северной стороны. Форма контроля: опрос.
Подготовка и изображение карты-схемы школьного участка с восточной стороны. Форма контроля: опрос.
Подготовка изображения фрагмента парка на карте-схеме. Форма контроля: опрос.
Изображение фрагмента парка на карте-схеме. Форма контроля: опрос.

5.2 Анализ дистанций

Анализ прохождения дистанций областных массовых соревнований, посвященных Дню Тульской области и города Тулы. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций Первенство СШ "Юность". Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций первенство Тульской области среди обучающихся. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций Кубка клуба «Лес», 1 день. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций Кубка клуба «Лес», 2 день. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций Кубка ОО ФСО ТО – 5 этап. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций Кубка ОО ФСО ТО – 6 этап. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций традиционных массовых соревнований «Закрытие сезона». Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций традиционных соревнований «Новогодние старты». Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций Кубка ОО ФСО ТО – 1 этап. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций Кубка ОО ФСО ТО – 2 этап. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций детских групп в п. Рождественский. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций детских групп. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций соревнований «Майская многодневка» 1 день. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций соревнований «Майская многодневка» 2, 3 день. Форма контроля: опрос.

Анализ прохождения дистанций Кубка ОО ФСО ТО – 6 этап. Форма контроля: опрос.
Анализ прохождения дистанций традиционных массовых соревнований «Заккрытие сезона».
Форма контроля: опрос.

5.3 В т. ч. техника и приемы ориентирования.

Отметка на контрольных пунктах. Виды отметки. Чип и работа с ним. Форма контроля: опрос.

Стороны света. Компас. Меридианы. Ориентирование карты. Форма контроля: опрос.

Компас и его устройство. Ориентирование карты. Форма контроля: опрос.

Карта. Порядок старта. Знаки дистанции, сворачивание карты. Форма контроля: опрос.

Правильное держание карты, контроль большим пальцем. Форма контроля: опрос.

Правильное держание карты пальчиковым компасом. Контроль перемещения. Форма контроля: опрос.

Заданное направление. Важность правильного порядка прохождения. Действия при нарушении порядка. Форма контроля: опрос.

Заданное направление. Вариант, следование варианту. Форма контроля: опрос.

Змейка между парт, ориентирование карты-схемы. Форма контроля: опрос.

Змейка между парт, контроль перемещения по карте-схеме. Форма контроля: опрос.

Ориентирование карты и следование по тропинкам. Форма контроля: опрос.

Змейка между парт – следование группы за одним. Форма контроля: опрос.

Дистанция по классу. Форма контроля: опрос.

Ориентирование по выбору. Отличия от заданного направления. Форма контроля: опрос.

Выбор. Заданное 1 КП. Принцип построения дистанции. Форма контроля: опрос.

Легенда и работа с ней. Форма контроля: опрос.

Масштаб карты. Разные масштабы. Форма контроля: опрос.

Выбор варианта на перегонах. Привязка. Форма контроля: опрос.

Чтение карты. Форма контроля: опрос.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Форма контроля: опрос.

Ориентирование по площадным ориентирам. Форма контроля: опрос.

Пересечение площадных и линейных ориентиров. Форма контроля: опрос.

Ориентирование по точечным объектам. Форма контроля: опрос.

Опорные ориентиры при реализации варианта. Форма контроля: опрос.

Бег «в мешок». Форма контроля: опрос.

Бег с упреждением. Форма контроля: опрос.

Вариант, уход, заход. Форма контроля: опрос.

Привязка. Взятие КП. Форма контроля: опрос.

Ощущения себя как маленькой точки в карте. Форма контроля: опрос.

Возрастные группы в ориентировании. Форма контроля: опрос.

Дистанции с маркировкой для новичков. Форма контроля: опрос.

Маркированные участки. Форма контроля: опрос.

Действия при потере ориентировки. Форма контроля: опрос.

Грубое направление и его использование на дистанциях. Форма контроля: опрос.

Отличия летнего и зимнего ориентирования. Форма контроля: опрос.

Виды дисциплин зимнего ориентирования. Форма контроля: опрос.

Соревнования на маркированной трассе – виды, правила, общая тактика. Форма контроля: опрос.

Соревнования на маркированной трассе с проколом и без прокола. Диктант. Форма контроля: опрос, диктант.

Стартовый городок эстафеты. Форма контроля: опрос.

Готовность к старту. Форма контроля: опрос.

Правильное держание карты. Поход вокруг школы. Форма контроля: опрос.

Ориент-шоу. Форма контроля: опрос.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Форма контроля: опрос.

Ориентирование по точечным объектам. Форма контроля: опрос.

Дистанция. Прохождение в группе. Форма контроля: опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 4 КП. Форма контроля: опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 5 КП. Форма контроля: опрос.

Упражнение «Веер», 4 КП. Форма контроля: опрос.

Упражнение «Веер», 5 КП. Форма контроля: опрос.

Упражнение «Веер», 6 КП. Форма контроля: опрос.

Мини-дистанции по территории площадки с общего старта из 3 КП. Форма контроля: опрос.

Мини-дистанции по территории площадки с общего старта из 4 КП. Форма контроля: опрос.

6 Специальная физическая подготовка (18 ч.: 18 ч.пр.)

Круговая силовая тренировка 1: прыжки, силовые упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения. Форма контроля: опрос.

Круговая силовая тренировка 2: прыжки, силовые упражнения, упражнения на равновесие, статические упражнения. Форма контроля: опрос.

Упражнения для развития навыков чтения карты в движении: эстафеты с карточками. Форма контроля: опрос.

Упражнения для развития навыков чтения карты в движении 1: упражнения с карточками. Форма контроля: опрос.

Упражнения для развития навыков чтения карты в движении 2: упражнения с карточками. Форма контроля: опрос.

Упражнения для развития навыков чтения карты в движении 3: упражнения с карточками. Форма контроля: опрос.

Имитация стартовой линии и ТНО, городской спринт. Форма контроля: опрос.

Имитация стартовой линии и ТНО, парк. Форма контроля: опрос.

Имитация стартовой линии и ТНО, лесная дистанция (Косая гора). Форма контроля: опрос.

Имитация стартовой линии и ТНО, лесная дистанция (п. Рождественский). Форма контроля: опрос.

Кросс-поход с чтением карты, парк, дорожки. Форма контроля: опрос.

Кросс-поход с чтением карты, парк, асфальтовая часть. Форма контроля: опрос.

Кросс-поход с чтением карты, парк, открытая местность. Форма контроля: опрос.

Кросс-поход с чтением карты, городской массив. Форма контроля: опрос.

7 Общая физическая подготовка (10 ч.: 10 ч.пр.)

Круговая силовая тренировка. Базовые упражнения на все группы мышц. Форма контроля: опрос.

Скоростная работа в эстафетах. Серия различных эстафет, короткие отрезки, две команды. Форма контроля: опрос.

Скоростная работа в эстафетах. Круговая эстафета, две команды. Форма контроля: опрос.

Круговая прыжковая тренировка 1. Прыжки на одной ноге. Форма контроля: опрос.

Круговая прыжковая тренировка 2. Специальные беговые упражнения. Форма контроля: опрос.

Основы техники лыжного хода 1. Основы техники конькового хода без палок. Форма контроля: опрос.

Основы техники лыжного хода 2. Основы техники конькового хода. Отработка проката. Форма контроля: опрос.

Основы техники лыжного хода 3. Основы входа в поворот переступанием, плугом. Форма контроля: опрос.

Основы техники лыжного хода 4. Преодоление спусков. Торможения. Форма контроля: опрос.

Круговая силовая тренировка. Базовые упражнения на все группы мышц. Форма контроля: опрос.

8 Ролевые игры (6 ч.: 6 ч.пр.)

Собираем воспитанников на соревнования. Форма контроля: опрос.

Наставления педагога перед стартом. Форма контроля: опрос.
Едем на соревнования. Постановка палатки. Форма контроля: опрос.
Вечер у костра. Игры «Эволюция», «Цифры». Форма контроля: опрос.
Соревнования. Судьи, участники, тренера. Форма контроля: опрос.
Учимся готовить сами. Форма контроля: опрос.

9 Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России (23 ч.: 23 ч.пр.).

Щегловская Засека – памятник природы. Форма контроля: опрос.
Красные ворота. Миниатюра – Кремль. Форма контроля: опрос.
Карьеры в Тульской области. Форма контроля: опрос.
Демидовский Карьер. Форма контроля: опрос.
Парки города Тулы. Форма контроля: опрос.
ЦПКиО, памятники. Форма контроля: опрос.
ЦПКиО, современное благоустройство. Форма контроля: опрос.
Студенческий городок ТулГУ. Форма контроля: опрос.
Александровский парк. Форма контроля: опрос.
П. Косая Гора, возникновение соответствующего рельефа. Форма контроля: опрос.
Г. Тула, п. Обидимо. Форма контроля: опрос.
Р. Воронка, мост, близость Ясной Поляны. Форма контроля: опрос.
Ясная Поляна. Форма контроля: опрос.

10 Аттестация (4 ч.: 2 ч.т., 2 ч.пр.).

Промежуточная аттестация. Форма контроля: опрос, тест.
Промежуточная аттестация. Форма контроля: опрос, практические задания.
Итоговая аттестация. Форма контроля: опрос, задания с кратким ответом.
Итоговая аттестация. Форма контроля: опрос, практические задания.

11 Участие в соревнованиях (28 ч.: 28 ч.пр.).

Областные массовые соревнования, посвященные Дню Тульской области и города Тулы.
Форма контроля: опрос.
Первенство СШ "Юность". Форма контроля: опрос.
Первенство Тульской области среди обучающихся. Форма контроля: опрос .
Кубок клуба «Лес», 1 день. Форма контроля: опрос.
Кубок клуба «Лес», 2 день. Форма контроля: опрос.
Кубок ОО ФСО Тульской области - 5 этап. Форма контроля: опрос.
Кубок ОО ФСО Тульской области - 6 этап. Форма контроля: опрос.
XX традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона». Форма контроля: опрос.
Традиционные соревнования Новогодний старт. Форма контроля: опрос.
Кубок ОО ФСО Тульской области - 1 этап. Форма контроля: опрос.
Кубок ОО ФСО Тульской области - 2 этап. Форма контроля: опрос.
Традиционные соревнования «Майская многодневка» 1 день. Форма контроля: опрос.
Традиционные соревнования «Майская многодневка» 2 день. Форма контроля: опрос.
Традиционные соревнования «Майская многодневка» 3 день. Форма контроля: опрос.
Соревнования в рамках Первенства области. Форма контроля: опрос.
Квест «Знатоки природы». Форма контроля: опрос.

12 Подведение итогов (2 ч.: 2 ч.т.).

Просмотр папки с картами прошедшего учебного года, анализ результат. Форма контроля: опрос.
Выявление приобретенных навыков, планы на лето, цели на следующий год. Форма контроля: опрос.

Планируемые результаты 1-го года обучения

В результате освоения программы обучающиеся
должны знать:

- терминологию по основам спортивного ориентирования;
- краткую историю развития ориентирования в России;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Должны уметь

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Текущий контроль- беседа, педагогическое наблюдение, опрос
2	Техника безопасности	10	10	-	Текущий контроль- опрос
3	Техническая подготовка	77	-	77	Текущий контроль- опрос, тест
4	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Текущий контроль- опрос
5	Общая физическая подготовка	43	-	43	Текущий контроль- опрос
6	Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России	17	-	17	Текущий контроль- опрос
7	Аттестация	4	-	4	Текущий контроль- опрос
8	Участие в соревнованиях	35	-	35	Текущий контроль- опрос
9	Подведение итогов	2	2	-	Текущий контроль- опрос
	Итого	216	12	204	

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень сложности)

1. Введение (2 ч.: 2 ч.т.)

Задача – познакомить новичков команды с сутью спортивного ориентирования, ознакомить с ориентированием как видом спорта для всех времен года и погодных условий, выявить уровень подготовки и знаний обучающихся.

Суть ориентирования, составляющие успешного прохождения дистанции.

Маршруты основных тренировочных кругов.

Формы контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, опрос.

2. Техника безопасности (10 ч.: 10 ч.т.)

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – на примерах рассказать о важности соблюдения техники безопасности на тренировках и соревнованиях.

Основы безопасности проведения занятий в парках и лесных массивах.

Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте.

Правила поведения на соревнованиях бегом. Действия при потере ориентировки на дистанции, контрольное время и аварийный азимут.

Правила поведения на соревнованиях на лыжах. Действия при потере ориентировки на дистанции, контрольное время и аварийный азимут.

Основы безопасного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом.

Основы безопасного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в парке.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в лесном массиве.

Правила дорожного движения, правила поведения на железной дороге.

Правила поведения на занятиях в лесном массиве.

3. Техническая подготовка (77 ч.: 77 ч.т.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос, тест.

Карта – плоское изображение местности, виды ориентиров.

Базовые понятия масштаба.

Разбор групп условных знаков по цветам.

Линейные ориентиры.

Площадные ориентиры.

Точечные ориентиры.

Линии меридианов, ориентирование карты по компасу, по окружающим объектам.

Рельеф и его изображение на картах. Условные горизонтали. Термины.

Положительные формы рельефа.

Отрицательные формы рельефа.

Различные типы местности.

Перекрестки, развилки и слияния различных объектов.

Наложение различных объектов друг на друга.

Легенда и ее значение в ориентировании.

Условные знаки легенд.

Компас, ориентирование карты на север, сворачивание карты.

Ориентирование карты по ходу движения.

Контроль перемещения кончиком компаса.

Стартовый городок эстафеты, обязательные для прохождения маркированные участки.

Контроль кончиком компаса, ориентирование карты по компасу, тест.

Ориентирование карты по ходу движения, углы поворота, ломаная змейка.

Различные масштабы, измерение расстояний шагами, визуально.

Следование варианту, контроль перемещения.

Опорные ориентиры, «бег в мешок».

Дисциплина кросс-выбор, рисовка дистанции.

Заход на КП, привязка, уход.

Принципы выбора варианта.

Видение вариантов приемом «Капля».

Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование по точечным ориентирам.

Ориентирование по площадным ориентирам.

Грубое направление и его использование, понятие азимут.

Чтение карты при следовании выбранному варианту.

Правильное держание карты. Повороты, ориентирование карты по ходу движения.

Спринт, ориент-шоу.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по линейным ориентирам.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по точечным ориентирам.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с короткими азимутными ходами.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с длинными азимутными ходами.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с частой сменой направления движения.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение в паре.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение втроем.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение группой.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 6 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 7 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 8 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 10 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 17 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, ромб.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, бабочка.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, гроздь.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, ромб.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, бабочка.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 16 КП, бабочка.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП, масстарт.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 17 КП, масстрат.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 18 КП, масстарт.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 19 КП, масстрат.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, масстарт.
Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 10 КП.
Тренировочная дистанция бегом по выбору 10 из 13 КП.
Тренировочная дистанция бегом по выбору 12 из 15 КП.
Тренировочная дистанция бегом по выбору 15 из 16 КП.
Тренировочная дистанция бегом по выбору 15 из 15 КП.
Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 8 КП.
Тренировочная дистанция бегом по выбору 17 из 20 КП.
Упражнение «Веер» 10 КП.
Упражнение «Веер» 11 КП.
Упражнение «Веер» 12 КП.
Упражнение «Веер» 13 КП.
Упражнение «Веер» 14 КП.
Упражнение «Веер» по белой карте 10 КП.
Упражнение «Веер» по белой карте 12 КП.
Упражнение «Веер» по белой карте 14 КП.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП, белая карта.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 14 КП, белая карта.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП, белая карта.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 16 КП, белая карта.
Упражнение эллипс по карте.
Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, ромбы.
Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, квадраты.
Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, лабиринт.
Упражнение эллипс по карте-схеме, дистанция, лабиринт.
Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка с элементами дистанции, лабиринт.

4. Специальная физическая подготовка – (26 ч.: 26 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – улучшить навык чтения и анализа карты в условиях физической нагрузки.
Отработка ухода с пункта «К», городской спринт.
Отработка ухода с пункта «К», лесной спринт.
Отработка ухода с пункта «К», классика.
Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор».
Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор» с 1 заданным КП.
Упражнение на память с карточками условных знаков карт.
Упражнение на память с карточками условных знаков легенд.
Упражнение на память с карточками фрагментов местности (квадраты).
Упражнение на память с карточками фрагментов местности (КП).
Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, лесопарк.
Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, город.
Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, мелкосопочник.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, слабопересеченная.
Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, сильнопересеченная.
Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, слабопересеченная.
Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, сильнопересеченная.
Коньковый ход с чтением карты – анализ вариантов.
Коньковый ход с чтением карты – следование варианту.
Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:7500.
Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:10000.
Скоростная работа на азимуте 200м.
Скоростная работа на азимуте 150м.
Скоростная работа на азимуте 100м.

5. Общая физическая подготовка (43 ч.: 43 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – повысить общую выносливость, улучшить скорость и технику бега, научить основам техники передвижения на лыжах.

Содержание занятий рассчитано на обучающихся в возрасте 12-16 лет. Младшие воспитанники выполняют меньший объем.

5.1. В т.ч. общеразвивающие упражнения в разминке и заминке, растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка.

5.2. В т.ч. тренировка кислородной системы энергообеспечения.

Лучший способ тренировки кислородной системы — это тренировки на выносливость. Нагрузки выполняются с субмаксимальной мощностью в течение относительно длительного времени. Во время тренировок на выносливость (аэробных тренировок) молочная кислота не накапливается. Нагрузки выполняются в виде кросса или лыжного заезда.

Лыжи, коньковый ход, равнина 40 мин.

Лыжи, коньковый ход, равнина 45 мин.

Лыжи, коньковый ход, равнина 50 мин.

Лыжи, коньковый ход, горки 40 мин.

Лыжи, коньковый ход, горки 45 мин.

Лыжи, коньковый ход, горки 50 мин.

Лыжи, отработка проката без палок.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, равнина.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, горки.

Кросс, равнина, 40 мин.

Кросс, равнина, 45 мин.

Кросс, равнина, 50 мин.

Кросс, горки, 40 мин.

Кросс, горки, 45 мин.

Кросс, горки, 50 мин.

Кросс, горки, 55 мин.

Кросс по лесу 40 мин.

Кросс по лесу 45 мин.

Кросс по лесу 50 мин.

Кросс по лесу 55 мин.

5.3. В т.ч. тренировка лактатной системы энергообеспечения.

Цель тренировки — совершенствование способности спортсмена выполнять упражнение при высоких концентрациях лактата.

Лактатная система лучше всего тренируется интервальным методом. Максимальные концентрации лактата достигаются на дистанциях 400 и 800 м. Оптимальная продолжительность отрезков во время анаэробной тренировки составляет от 30 секунд до 3 минут. Отрезки отдыха не должны быть очень длинными, чтобы концентрация лактата не снижалась слишком сильно. На

интервалы отдыха с активным восстановлением должно затрачиваться от 30 секунд до нескольких минут.

5x400м.

6x400м.

7x400м.

8x400м.

9x400м.

10x400м.

5x500м.

6x500м.

7x500м.

5x800м.

6x800м.

2x1000м.

3x1000м.

5x200, 2x500м.

5x200, 3x500м.

5.4. В т.ч. тренировка фосфатной системы энергообеспечения

Цель тренировки — истощение высокоэнергетических фосфатов без накопления молочной кислоты. Для достижения максимальной скорости требуется около 6 секунд, поэтому дистанция спринта должна быть не меньше 50-60 м. Спринты полностью истощают запасы АТФ и креатинфосфата (КрФ) за несколько секунд работы. Лучший способ повысить возможности фосфатной системы ресинтеза АТФ — это интервальные тренировки с большим количеством коротких повторений (8-10 раз) и длинными паузами отдыха. Отрезки спринтов выполняются по времени, таким образом для каждого закрепляется свой отрезок, согласно его скоростной подготовке на данный момент. Работы выполняется в пологий подъем или на равнине.

5x10сек через 3 мин. 5 серий.

7x10сек через 3 мин. 5 серий.

5x10сек через 3 мин. 6 серий.

5x10сек через 3 мин. 7 серий.

5x10сек через 3 мин. 5 серий, 10x5сек.

5x10сек через 3 мин. 3 серии, 10x5сек, 2 серии.

5x10сек через 3 мин. 3 серии, 10x5сек, 3 серии.

8x8сек через 3 мин. 3 серий, 5x10сек.

8x8сек через 3 мин. 3 серий, 5x10сек, 2 серии.

7x8сек через 3 мин. 5 серий.

10x6сек через 3 мин. 5 серий.

10x7сек через 3 мин. 5 серий.

10x6сек через 3 мин. 6 серий.

5.5. В т.ч. комплексная силовая подготовка.

Силовые тренировки укрепляют мышцы, помогают стать сильнее и быстрее, а также дополнительно страхуют от травм. Комплексы силовых упражнений затрагивают все группы мышц. В теме занятия озвучены главные упражнения в комплексе на текущем занятии. Специальные беговые упражнения (СБУ) включены в разминку на всех беговых занятиях в малом количестве повторов в формате одной или двух серий. В контексте силовой подготовки СБУ выступают на занятии как основной вид деятельности и выполняются с большим количеством повторений в несколько серий (от 3 до 7).

Выпады в горку, приседания.

Прыжки из низкого приседа, приседания.

Отжимания, упражнения на мышцы пресса.

Прыжки на 1 ноге.

СБУ в горку.
СБУ по равнине.
Упражнения на мышцы пресса и спины.
Упражнения на ступеньках.
Упражнения из серии кросфита.
Выпады на равнине, прыжки на 1 ноге.

6. Краеведение (17 ч.: 17 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – получение и расширение знаний по историческому, географическому, природному краеведению и культурному наследию родного края и других городов России.

Знания получают в процессе выезда в различные лесные массивы и районы Тульской области.

7. Аттестация (4 ч.: 4 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – промежуточное и итоговое подведение результатов освоения программы.

Промежуточная аттестация, тест физической подготовки.

Промежуточная аттестация, практические задания по технике ориентирования.

Итоговая аттестация, тест по физической подготовке.

Итоговая аттестация, практические задания по технике ориентирования.

8. Участие в соревнованиях (35 ч.: 35 ч.пр.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – реализация приобретенных знаний и навыков в соревновательной практике и, как следствие, успешное окончание дистанции.

Открытое первенство клуба «Лес».

Кубок ОО ФСО Тульской области - 5 этап.

Кубок клубов памяти В.В.Дудина.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 6 этап, открытое первенство ДЮСШ «Юность».

Кубок ОО ФСО Тульской области -8 этап.

Массовые соревнования «Памяти друзей».

Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона».

Всероссийские соревнования.

Первенство России по спортивному ориентированию.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 1 этап.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 2 этап.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 3 этап.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 4 этап.

Всероссийские соревнования.

Традиционные соревнования.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 1 этап.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 2 этап.

Первенство Тульской области.

Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут».

Массовые соревнования «Майская многодневка», Первенство ЦФО.

Занятия на местности

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом в Тульской области, участие в спортивных массовых соревнованиях, участие в многодневках в других городах при хорошем освоении материала воспитанниками и готовности родителей в их финансировании.

9. Подведение итогов (2 ч.: 2 ч.т.).

Форма контроля: Текущий контроль-опрос.

Задача – проанализировать эффективность программы, достигнутые результаты, приобретенные навыки и умения.

Анализ прошедшего учебного года, диалог с детьми: что понравилось/запомнилось больше всего, просмотр папки карт, выводы и планы на следующий год.

Планируемые результаты

По окончании 2-го года обучения обучающиеся

должны знать:

- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные.

Обучающиеся должны уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Текущий контроль-беседа, педагогическое наблюдение, опрос
2	Техника безопасности	10	10	-	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
3	Техническая подготовка	52	-	52	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
5	Общая физическая подготовка	56	-	56	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
5.1	В т.ч. общеразвивающие упражнения в разминке и заминке, растяжка	6	-	6	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
5.2	В т.ч. тренировка кислородной системы энергообеспечения	20		20	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
5.3	В т.ч. тренировка лактатной системы энергообеспечения	10	-	10	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
5.4	В т.ч. тренировка фосфатной системы энергообеспечения	10		10	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
5.5	В т.ч. комплексная силовая подготовка	10	-	10	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
6	Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России	10	-	10	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
7	Аттестация	4	-	4	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос

8	Участие в соревнованиях	40	-	40	Соревнования
9	Подведение итогов	2	2	-	Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос
	Итого	216	12	204	

Содержание учебного плана - 3 год обучения (базовый уровень сложности)

1 Введение (2 ч.: 2 ч.т.).

Формы контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое.

Составляющие успешного прохождения дистанции. Научить детей правильно работать с картой. Уметь пользоваться картой. Изучить топографические знаки.

Маршруты основных тренировочных кругов. На любой тренировке обучающихся есть круги разной сложности. Круги бывают летнего и зимнего характера. Обучающиеся должны знать в чём состоит разница. Привести примеры.

2 Техника безопасности (10 ч.: 10 ч.т.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос.

Основы безопасности проведения занятий в парках и лесных массивах. В чём разница занятий в парке, или в лесном массиве. Чем отличается занятия в парке от занятий в лесном массиве. Чем отличается карта парка от карты в лесу.

Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Правила поведения на соревнованиях бегом. Почему нельзя бегать и разминаться на трассе для соревнований. Почему нельзя разжигать костры на месте соревнований. Где и как и с кем надо вести диалог до соревнований.

Правила поведения на соревнованиях на лыжах. Как перевозить лыжный инвентарь в автобусе. Какие мази используются на соревнованиях по лыжам. Почему нельзя баловаться лыжами и лыжными палками.

Основы безопасного участия в соревнования по спортивному ориентированию бегом. Какой вид ориентирования интересен детям. Почему форма бегом должна соответствовать погоде. Почему нельзя разминаться на трассе ориентирования, а только в разминочной зоне.

Основы безопасного участия в соревнования по спортивному ориентированию на лыжах. Почему нельзя разминаться на трассе ориентирования, а только в разминочной зоне. Чем отличается лыжная трасса, на карте. Почему надо иметь планшет для соревнований на спортивном ориентирование на лыжах.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в парке. Как вести себя на лыжне в парковой зоне. Чем отличается занятие в парке от занятий в лесу. Как вести себя, если в парке увидели беспризорную собаку?

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в лесном массиве. Почему в лесном массиве заниматься намного лучше, чем в парке? Как вести себя во время тренировок на лыжной трассе? Почему нужно сохранять экологию в лесном массиве?

Правила дорожного движения, правила поведения на железной дороге. Почему нельзя переходить железную дорогу, не посмотрев по сторонам? Почему нельзя переходить через железнодорожные пути в местах, не оборудованных пешеходными настилами? Почему нельзя цепляться за движущийся железнодорожный состав?

Правила поведения на занятиях в лесном массиве. Почему нельзя уходить в глубь леса без компаса и без карты? Для чего нужно знать топографические знаки? Почему

нужно вернуться из леса нужно до наступления темноты?

3 Техническая подготовка (52 ч.: 52 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос.

Рельеф и его изображение на картах. Как обозначаются овраги и возвышенности на топографической карте? Что такое грубый, линейный, точный азимуты? Что такое техника ориентирования?

Положительные формы рельефа. Какие вы знаете виды положительного рельефа? По каким внешним признакам формы рельефа могут быть классифицированы по отношению к плоскости горизонта или по размерам форм? Объясните, в чём отличие горы от холма?

Отрицательные формы рельефа. Какие вы знаете виды отрицательного рельефа? По каким внешним признакам формы рельефа могут быть классифицированы по отношению к плоскости горизонта или по размерам форм? Чем отличается донный овраг от бокового?

Различные типы местности. В чём отличие хвойного и смешанного лесов? Как на карте можно определить тип местности? Что нужно сделать чтобы лучше рассмотреть местность?

Перекрестки, развилки и слияния различных объектов. Что такое объект? Чем отличается перекрёсток от развилки? Какими топографическими знаками обозначаются перекрёсток, развилка и объект?

Опорные ориентиры, «бег в мешок». Объясните понятие «бег в мешок»? Когда применяется бег по азимуту? Определение – опорный ориентир.

Дисциплина кросс-выбор, рисовка дистанции. Чем отличается дисциплина кросс-выбор от «классики»? Учить выполнять зарисовку дистанции. Формировать знания цветового оформления объектов.

Заход на КП, привязка, уход. Что такое контрольный пункт? Каким цветом и знаком обозначается контрольный пункт на карте? Что такое привязка и уход с контрольного пункта?

Принципы выбора варианта. Какие вы знаете элементы основного принципа? (везение, случайность). В чём заключается основной принцип выбора варианта? Какие факторы влияют на выбор дистанции?

Видение вариантов приемом «Капля». Что такое доброжелательность. Что обозначает термин «капля». Как можно вывести участника соревнований из себя до соревнований (дать 1-2 примера).

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Изучить технический приём линейный ориентир. Дать определение понятия линейного ориентира. Чем отличается линейный ориентир от грубого азимута.

Ориентирование по точечным ориентирам. Изучить технический приём точечный ориентир. Дать определение понятия точечный ориентира. Чем отличается линейный ориентир от точечного ориентира.

Ориентирование по площадным ориентирам. Изучить технический приём площадный ориентир. Дать определение понятия площадный ориентира. Чем отличается площадный ориентир от грубого азимута.

Грубое направление и его использование, азимут. Изучить технический приём грубое направление. Дать определение понятия азимут. Чем отличается линейный ориентир от грубого азимута.

Чтение карты при следовании выбранному варианту. Что такое тактика при выборе при следовании выбранному пути. Для чего нужно знать топографические знаки. Как можно использовать знания на практических заданиях.

Спринт, оренд-шоу. Чем отличается спринт от «классики» ориентирования. В чём разница спринта от оренд-шоу. Чем отличается ультраспринт от спринта.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по линейным ориентирам. Что такое линейный ориентир. Дать определение линейного ориентира. Что такое «нитка».

Чтение карты, упражнение «Нитка» по точечным ориентирам. Можно ли правильно нарисовать «нитку» по памяти после преодоления дистанции. Что такое точечный ориентир. В чём отличие точечного ориентира от линейного ориентира.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с короткими азимутными ходами. Что такое короткий азимутный ход. На какой трассе можно его использовать в тренировочном режиме. Какую примерно дистанцию можно в метрах использовать.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с длинными азимутными ходами. Чем отличается короткий от длинного азимутного хода. Дать понятие длинный азимутный ход. Дать ответ на понятие «Нитка».

Чтение карты, упражнение «Нитка» с частой сменой направления движения. Как можно использовать нитку во время тренировок Кто рисует нитку для прохождения во время тренировок. Что такое нитка с частой сменой азимутного хода.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение в паре. Что такое командное соревнование. Кого лучше ставить в пару одного сильного ориентировщика или обоих по степени подготовленности. Могут ли возникать трения в беге на дистанции в парах.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение втроем. Чем отличается пара участников от выполнения в тройке. Какие разногласия могут возникнуть при тренировке. В каких соревнованиях применимо это упражнение.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение группой. Сколько человек могут входить в группу. Может ли появиться негласный лидер в этой группе. Как надо вести себя при разногласии и кто должен в такой ситуации быть правым.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 6 КП. Что такое заданное направление, дать определение в каких соревнованиях оно применимо. Сколько раз за сезон участники пробегают дистанцию в заданном направлении.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 7 КП. Как на карте можно догадаться, что это заданное направление. Чем заданное направление отличается от соревнований по выбору. Применимо ли заданное направление в масстартах.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 8 КП. Что такое КП. Почему преобладает заданное направление в соревнованиях. За сколько минут выдаётся карта перед стартом.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 10 КП. Как можно оббежать болотистое место если КП стоит на другом берегу болотистого места. Как надо одеваться на дистанцию, если есть предупреждение о высокой траве. Дать определение заданному направлению.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП. Что такое заданное направление, дать определение. В каких соревнованиях оно применимо. Сколько раз за сезон участники пробегают дистанцию в заданном направлении

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, ромб. Что такое легенда. Что обозначает термин ромб на карте. Как можно найти и определить это.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, бабочка. Как на карте можно определить понятие бабочка. Дать определение заданному направлению. В чём отличие ромба от бабочки.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, гроздь. Дать определение понятия гроздь. Чем отличается бабочка от грозди. Как на карте это можно найти и определить.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, ромб. Что такое легенда. Что обозначает термин ромб на карте. Как можно найти и определить это.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, бабочка. Как на

карте можно определить понятие бабочка. Дать определение заданному направлению. В чём отличие ромба от бабочки

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 16 КП, бабочка. Как на карте можно определить понятие бабочка. Дать определение заданному направлению. В чём отличие ромба от бабочки

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП, масстарт. Как часто в соревнованиях проходят старты в масстартах. В чём преимущество при старте в этой номинации. В чём разница между выбором и масстартом.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 17 КП, масстарт. Как часто в соревнованиях проходят старты в масстартах. В чём преимущество при старте в этой номинации. В чём разница между выбором и масстартом.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 10 КП. В чём преимущество выбора от заданного направления. Дать определение понятия бег по выбору. Зачем на старте каждый участник соревнований чертит маршрут пробега.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 10 из 13 КП. Почему участнику даётся время на работу с картой. Можно ли использовать вместо карандашей фломастеры. Сколько времени даётся на работу с картой.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 12 из 15 КП В чём преимущество выбора от заданного направления. Дать определение понятия бег по выбору. Зачем на старте каждый участник соревнований чертит маршрут пробега.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 8 КП. Почему участнику даётся время на работу с картой. Можно ли использовать вместо карандашей фломастеры. Сколько времени даётся на работу с картой.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 17 из 20 КП В чём преимущество выбора от заданного направления. Дать определение понятия бег по выбору. Зачем на старте каждый участник соревнований чертит маршрут пробега.

Упражнение «Веер» 10 КП. Как расшифровать упражнение «Веер». Можно ли сравнить это упражнение с обычным веером. Можно ли пользоваться картой при беге на лыжах и бегом и почему.

Упражнение «Веер» 11 КП Как расшифровать упражнение «Веер». Можно ли сравнить это упражнение с обычным веером. Можно ли пользоваться картой при беге на лыжах.

Упражнение «Веер» 12 КП Как расшифровать упражнение «Веер». Можно ли сравнить это упражнение с обычным веером. Можно ли пользоваться картой при беге.

Упражнение «Веер» по белой карте 10 КП. Что такое белая карта. Каким цветом карандаши мы должны использовать при раскраске белой карты. Какие топографические знаки можно рисовать на белой карте.

Упражнение «Веер» по белой карте 12 КП. Что такое белая карта. Каким цветом карандаши мы должны использовать при раскраске белой карты. Какие топографические знаки можно рисовать на белой карте.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП, белая карта. Можно ли нанести на белую карту маршрут бега до начала тренировки. Почему обучающийся должен на память после бега нанести все КП на белую карту. Чем отличается обычная карта от белой карты.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 14 КП, белая карта. Можно ли нанести на белую карту маршрут бега до начала тренировки. Почему обучающийся должен на память после бега нанести все КП на белую карту. Чем отличается обычная карта от белой карты.

Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, ромбы. Попробовать нарисовать на бумаге эллипс, нитку, ромб. Нарисовать другому участнику свою карту без расшифровки и поставить до 10 КП. Надо будет пробежать по этой карте тренировочную дистанцию.

Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, квадраты. Нарисовать тренировочную

нитку с КП в виде квадрата не более 8 КП. Надо будет пробежать по этой карте тренировочную дистанцию. Чем отличается фигура ромб от квадрата.

Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, лабиринт. Что такое лабиринт. Что такое упражнение эллипс. Можно ли на карту нанести все эти фигуры для подготовки к соревнованиям.

4 Специальная физическая подготовка (24 ч.: 24 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос.

Отработка ухода с пункта «К», городской спринт. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта.

Отработка ухода с пункта «К», лесной спринт. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта.

Отработка ухода с пункта «К», классика. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта.

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор». Вспомним дистанцию выбор. Чем отличается от заданного направления. В чём преимущество «выбора» от заданного направления.

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор» с 1 заданным КП. Вспомним дистанцию выбор. Чем отличается от заданного направления. В чём преимущество «выбора» от заданного направления.

Упражнение на память с карточками условных знаков карт. Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога.

Упражнение на память с карточками условных знаков легенд. Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога.

Упражнение на память с карточками фрагментов местности (квадраты) Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога.

Упражнение на память с карточками фрагментов местности (КП) Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, лесопарк. Что такое лесопарк. Какие топографические знаки преобладают на карте. Можно ли читать карту при быстром беге.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, город. Что такое город. Какие топографические знаки преобладают на карте. Можно ли читать карту при быстром беге.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, мелкосопочник. Что такое мелкосопочник. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, слабопересеченная. Что такое слабопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, сильнопересеченная. Что такое сильнопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, слабопересеченная. Что такое слабопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как

надо вести анализ вариантов после бега.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, сильнопересеченная. Что такое сильнопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после. Что такое лонг.

Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:7500. Что такое масштаб карты. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас.

Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:10000. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас. Что такое масштаб карты.

Кросс с выкручиванием азимута, бабочка, ромб. Что такое масштаб карты. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас

Кросс с чтением карты и подсчетом расстояния. Что такое масштаб карты. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас

Скоростная работа на азимуте 200м. Что такое ускорение на старте. С какой скоростью нужно преодолевать финишную прямую. Что такое азимут.

Скоростная работа на азимуте 150м. Что такое ускорение на старте. С какой скоростью нужно преодолевать финишную прямую. Что такое азимут.

Скоростная работа на азимуте 100м. Что такое ускорение на старте. С какой скоростью нужно преодолевать финишную прямую. Что такое азимут.

Скоростная работа – отрезки по лесу 100м. Чем отличается скоростная работа в лесу от скоростной работы на стадионе. Как правильно пользоваться компасом. Как преодолевать бег в гору и бег под гору, в чём отличие.

5 Общая физическая подготовка (56 ч.: 56 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос.

5.1 В т.ч. общеразвивающие упражнения в разминке и заминке, растяжка

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 1. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 2. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 3. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 4. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 5. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 6. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

5.2 В т.ч. тренировка кислородной системы энергообеспечения.

Лыжи, коньковый ход, равнина 40 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, равнина 45 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, равнина 50 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, горки 40 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, горки 45 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж

должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, горки 50 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, такой же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, отработка проката без палок. В чём отличие проката на лыжах без палок, и с палками. Где лучше отрабатывать технику хода на равнине или под гору. Нужно ли смазывать лыжи на тренировки.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, равнина. В чём отличие проката на лыжах без палок, и с палками. Где лучше отрабатывать технику хода на равнине или под гору. Нужно ли смазывать лыжи на тренировки.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, горки. В чём отличие проката на лыжах без палок, и с палками. Где лучше отрабатывать технику хода на равнине или под гору. Нужно ли смазывать лыжи на тренировки.

Кросс, равнина, 40 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, равнина, 45 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, равнина, 50 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 40 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 45 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 50 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 55 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 40 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 45 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 50 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 55 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

5.3 В т.ч. тренировка лактатной системы энергообеспечения.

Работа на отрезках 5x400м. Обратит внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 6x400м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 7x400м. Обратит внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 8x400м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 9x400м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 10x400м. Обратит внимание на технику бега. Согласованность

работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 5x500 м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 6x500м. Обратит внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 7x500м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 5x800м. Обратит внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать умножая в уме на 6,10.

5.4 В т.ч. тренировка фосфатной системы энергообеспечения.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 5серий. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 7x10сек через 3 мин. 5серий. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 6серий. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 7серий. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 5серий, 10x5сек. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 3серии, 10x5сек, 2 серии.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 3серии, 10x5сек, 3 серии. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 8x8сек через 3 мин. 3серий, 5x10сек. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

Работа на отрезках 8x8сек через 3 мин. 3серий, 5x10сек, 2 серии. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 7x8сек через 3 мин. 5серий. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

5.5 В т.ч. комплексная силовая подготовка.

Выпады в горку, приседания 1. Обратит внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Выпады в горку, приседания 2. Обратит внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Выпады в горку, приседания 3. Обратит внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом.

Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Прыжки из низкого приседа, приседания. Обратит внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом.

Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Отжимания, упражнения на мышцы пресса. Делать правильно технически отжимания.

Упражнения пресс лёжа на спине выполнять в парах или по одному, руки за головой или перед собой. Упражнения можно выполнять серийно.

Прыжки на 1 ноге. При выполнении этого упражнения правильно держать спину.

Прыжки совершаются на правой или левой ноге. Руки могут работать произвольно.

СБУ в горку 1. Уметь при работе в горку терпеть. Правильно держать наклон туловища, оно должно чуть подано вперёд. На обратном пути следования обучающийся должен уметь расслабиться.

СБУ в горку 2. Уметь при работе в горку терпеть. Правильно держать наклон туловища, оно должно чуть подано вперёд. На обратном пути следования обучающийся должен уметь расслабиться.

СБУ в горку 3. Уметь при работе в горку терпеть. Правильно держать наклон туловища, оно должно чуть подано вперёд. На обратном пути следования обучающийся должен уметь расслабиться.

СБУ по равнине. Упражнения выполняются в одном темпе. Между сериями уметь отдохнуть. Вспомнить, как измеряется пульс на шее, у виска, на лучезапястном суставе.

6 Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России (10 ч.: 10 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос.

Щегловская Засека – возникновение. Изучение краеведения Тульской области. Правила перевозки на автобусе, электрички. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Щегловская Засека – памятник природы. Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Парки города Узловой. Почему надо носить маски в транспорте, музеях. Чем богат наш край Узловский. Как надо вести себя в музее краеведения г. Узловой.

ЦПКиО, памятники Новомосковска Изучение краеведения Тульской области. Правила перевозки на автобусе, электрички. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Урочище Красный лес. Чем примечателен наш Красный лес. Какие деревья преобладают в урочище Красный лес. Как надо вести себя в лесу.

П. Косая Гора, возникновение соответствующего рельефа. Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Парки города Богородицка. Изучение краеведения Тульской области. Правила перевозки на автобусе, электрички. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Парки города Донского. Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

7 Аттестация (4 ч.: 4 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос.

Промежуточная аттестация, тест физической подготовки. Подготовиться к сдаче нормативов. До сдачи тестов сделать разминку. По окончании тестирования сообщить результаты.

Промежуточная аттестация, практические задания по технике ориентирования. Вспомнить как работать с компасом. Повторить топографические знаки. Уметь работать с картой.

Итоговая аттестация, тест по физической подготовке. Подготовиться к сдаче нормативов. До сдачи тестов сделать разминку. По окончании тестирования сообщить результаты

Итоговая аттестация, практические задания по технике ориентирования. Вспомнить, как работать с компасом. Повторить топографические знаки. Уметь работать с картой.

8 Участие в соревнованиях (40 ч.: 40 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос.

Областные массовые соревнования, посвященные Дню Тульской области и города Тулы. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Первенство ШСК «Олимп». Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Положение о соревнованиях. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

Первенство Тульской области среди обучающихся. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок клуба «Олимп», 1 день. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Положение о соревнованиях. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

Кубок клуба «Олимп», 2 день, велоориентирование. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Положение о соревнованиях. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 5 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 6 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона». Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 7 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 1 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 2 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 3 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Первенство Тульской области по спортивному ориентированию на лыжах. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 8 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период

пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 4 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 1 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 2 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Первенство Тульской области, 1 день. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Первенство Тульской области, 2 день. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут». Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 3 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

9 Подведение итогов (2 ч.: 2 ч.т.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, тестирование, опрос.

Просмотр папки с картами прошедшего учебного года, анализ результат. Сделать анализ выступления каждого члена группы. Дать задание на лето, чтобы подготовиться к новому сезону. Сообщить об ошибках, допущенных в весеннем периоде соревновательной деятельности.

Выявление приобретенных навыков, планы на лето, цели на следующий год. Как члены группы овладели знаниями, умениями и навыками. Уметь анализировать и прорабатывать информацию, полученную во время преодоления дистанции. Цель на осенний сезон выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов. Участие в организации соревнований по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты

По окончании 3 года обучения обучающиеся

должны знать:

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;

- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Обучающиеся должны уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Учебный план 4 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Введение	2	2		Беседа, педагогическое наблюдение, опрос
2	Техника безопасности	10	10		Выполнение зачетных упражнений
3	Техническая подготовка	52		52	Выполнение зачетных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	24		24	Выполнение зачетных упражнений
5	Общая физическая подготовка	56		56	Выполнение зачетных упражнений
6	Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края	12		12	беседа, педагогическое наблюдение, опрос
7	Аттестация	4		4	Выполнение зачетных упражнений, опрос
8	Участие в соревнованиях	21		21	Соревнования
9	Подведение итогов	2		2	Выполнение зачетных упражнений
	Итого	216	12	204	

Содержание учебного плана 4 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование раздела, темы
1	Введение (2 ч.: 2 ч.т.) Формы контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, опрос, выполнение зачетных упражнений Составляющие успешного прохождения дистанции Маршруты основных тренировочных кругов
2	Техника безопасности (10 ч.: 10 ч.т.) Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений Основы безопасности проведения занятий в парках и лесных массивах Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте Правила поведения на соревнованиях бегом. Правила поведения на соревнованиях на лыжах по спортивному ориентированию. Основы безопасного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом Основы безопасного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию на

лыжах.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в парке.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в лесном массиве.

Правила дорожного движения, правила поведения на железной дороге.

Правила поведения на занятиях в лесном массиве.

3 Техническая подготовка (52 ч.: 52 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений.

Рельеф и его изображение на картах.

Положительные формы рельефа.

Отрицательные формы рельефа.

Различные типы местности.

Перекрестки, развилки и слияния различных объектов.

Опорные ориентиры, «бег в мешок».

Дисциплина кросс-выбор, рисовка дистанции.

Заход на КП, привязка, уход.

Принципы выбора варианта.

Видение вариантов приемом «Капля».

Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование по точечным ориентирам.

Ориентирование по площадным ориентирам.

Грубое направление и его использование, азимут.

Чтение карты при следовании выбранному варианту.

Спринт, ориент-шоу.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по линейным ориентирам.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по точечным ориентирам.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с короткими азимутными ходами.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с длинными азимутными ходами.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с частой сменой направления движения.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение в паре.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение втроем.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение группой.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 7 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 8 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 9 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 10 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, ромб.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, бабочка.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, гроздь.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, ромб.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, бабочка.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 16 КП, бабочка.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП, масстарт.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 17 КП, масстрат.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 12 КП.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 10 из 14 КП.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 12 из 16 КП.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 10 из 10 КП.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 17 из 20 КП.

Упражнение «Веер» 10 КП.

Упражнение «Веер» 12 КП.

Упражнение «Веер» 14 КП.

Упражнение «Веер» по белой карте 12 КП.
Упражнение «Веер» по белой карте 14 КП.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 14 КП, белая карта.
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 16 КП, белая карта.
Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, ромбы.
Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, квадраты.
Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, лабиринт.

4 Специальная физическая подготовка (24 ч.: 24 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, соревнований.

Отработка ухода с пункта «К», городской спринт.

Отработка ухода с пункта «К», лесной спринт.

Отработка ухода с пункта «К», классика.

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор».

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор» с 1 заданным КП.

Упражнение на память с карточками условных знаков карт.

Упражнение на память с карточками условных знаков легенд.

Упражнение на память с карточками фрагментов местности (квадраты).

Упражнение на память с карточками фрагментов местности (КП).

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, лесопарк.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, город.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, мелкосопочник.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, слабопересеченная.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, сильнопересеченная.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, слабопересеченная.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, сильнопересеченная.

Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:7500.

Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:10000.

Кросс с выкручиванием азимута, бабочка, ромб.

Кросс с чтением карты и подсчетом расстояния.

Скоростная работа на азимуте 200 м.

Скоростная работа на азимуте 150 м.

Скоростная работа на азимуте 100 м.

Скоростная работа – отрезки по лесу 100 м.

5 Общая физическая подготовка (56 ч.: 56 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений.

5.1 В т.ч. общеразвивающие упражнения в разминке и заминке, растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 1.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 2.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 3.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 4.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 5.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 6.

5.2 В т.ч. тренировка кислородной системы энергообеспечения.

Лыжи, коньковый ход, равнина 45 мин.

Лыжи, коньковый ход, равнина 50 мин.

Лыжи, коньковый ход, равнина 55 мин.

Лыжи, коньковый ход, горки 45 мин.

Лыжи, коньковый ход, горки 50 мин.

Лыжи, коньковый ход, горки 55 мин.

Лыжи, отработка проката без палок.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, равнина.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, горки.
Кросс, равнина, 40 мин.
Кросс, равнина, 45 мин.
Кросс, равнина, 50 мин.
Кросс, горки, 40 мин.
Кросс, горки, 45 мин.
Кросс, горки, 50 мин.
Кросс, горки, 55 мин.
Кросс по лесу 40 мин.
Кросс по лесу 45 мин.
Кросс по лесу 50 мин.
Кросс по лесу 55 мин.

5.3 В т.ч. тренировка лактатной системы энергообеспечения.

Работа на отрезках 6х400м.
Работа на отрезках 7х400м.
Работа на отрезках 8х400м.
Работа на отрезках 9х400м.
Работа на отрезках 10х400м.
Работа на отрезках 11х400м.
Работа на отрезках 5х500м.
Работа на отрезках 6х500м.
Работа на отрезках 7х500м.
Работа на отрезках 6х800м.

5.4 В т.ч. тренировка фосфатной системы энергообеспечения.

Работа на отрезках 5х10сек через 3 мин. 6 серий.
Работа на отрезках 7х10сек через 3 мин. 7 серий.
Работа на отрезках 5х10сек через 3 мин. 8 серий.
Работа на отрезках 5х10сек через 3 мин. 9 серий.
Работа на отрезках 5х10сек через 3 мин. 6 серий, 10х5сек.
Работа на отрезках 5х10сек через 3 мин. 3 серии, 10х5сек, 4 серии.
Работа на отрезках 5х10сек через 3 мин. 3 серии, 10х5сек, 5 серии.
Работа на отрезках 8х8сек через 3 мин. 4 серии, 5х10сек.
Работа на отрезках 8х8сек через 3 мин. 3 серий, 5х10сек, 4 серии.
Работа на отрезках 7х8сек через 3 мин. 7 серий.

5.5 В т.ч. комплексная силовая подготовка.

Выпады в горку, приседания 1.
Выпады в горку, приседания 2.
Выпады в горку, приседания 3.
Прыжки из низкого приседа, приседания.
Отжимания, упражнения на мышцы пресса.
Прыжки на 1 ноге.
СБУ в горку 1.
СБУ в горку 2.
СБУ в горку 3.
СБУ по равнине.

6 Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края (12 ч.: 12 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, опрос.
Щегловская Засака – возникновение.
Посещение в г. Узловой музея и библиотеки.
Парки города Узловой.
ЦПКиО, памятники города Новомосковска.

Урочище Красный лес.
Посещение автомобильного завода «Хавал».
Посещение ОАО «Пластик».
Парки города Донской.
Парки города Киреевск.
Природные особенности Тульской области.
История Тульского края.
Достопримечательности г. Тулы и Тульской области.
Знаменитые земляки.

7 Аттестация (4 ч.: 4 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, опрос.
Промежуточная аттестация, тест физической подготовки.
Промежуточная аттестация, практические задания по технике ориентирования.
Итоговая аттестация, тест по физической подготовке.
Итоговая аттестация, практические задания по технике ориентирования.

8 Участие в соревнованиях (21 ч.: 21 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, соревнования.
Областные массовые соревнования, посвященные Дню Тульской области и города Тулы.
Открытое первенство Узловского района по спортивному ориентированию бегом.
Первенство Тульской области среди обучающихся.
Кубок клуба «Олимп».
Первенство Узловского района по спортивному ориентированию бегом среди школ района.
Кубок ОО ФСО Тульской области - 5 этап.
Кубок ОО ФСО Тульской области - 6 этап.
Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона».
Кубок ОО ФСО Тульской области - 7 этап.
Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 1 этап.
Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 2 этап.
Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 3 этап.
Первенство Тульской области по спортивному ориентированию на лыжах.
Кубок ОО ФСО Тульской области - 8 этап.
Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 4 этап.
Кубок ОО ФСО Тульской области - 1 этап.
Кубок ОО ФСО Тульской области - 2 этап.
Первенство Тульской области, 1 день.
Первенство Тульской области, 2 день.
Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут».
Кубок ОО ФСО Тульской области - 3 этап.

9 Подведение итогов (2 ч.: 2 ч.пр.).

Форма контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений.
Просмотр папки с картами прошедшего учебного года, анализ результатов.
Выявление приобретенных навыков, планы на лето, цели на следующий год.

Планируемые результаты

По окончании 4 года обучения обучающиеся
должны знать:

- достижения тульских ориентировщиков на всероссийских и международных соревнованиях;

- общие положения правил по спортивному ориентированию, способы проведения соревнований и критерии допуска к соревнованиям;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Обучающиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- передвигаться на лыжах выполняя технические приемы;
- владеть приемами техники бега; выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять специально-беговые упражнения на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести;
- правильно пользоваться компасом; ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, визуально);
- двигаться по азимуту;
- читать карту с одновременным слежением за местностью и аккуратно производить отметку на КП;
- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту.

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Учебный план 5 год обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Текущий контроль-беседа, педагогическое наблюдение, опрос
2	Техника безопасности	10	10	-	беседа, опрос
3	Техническая подготовка	52	-	52	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5	Общая физическая подготовка	56	-	56	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5.1	В т.ч. общеразвивающие упражнения в разминке и заминке, растяжка	6	-	6	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5.2	В т.ч. тренировка кислородной системы энергообеспечения	20	-	20	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5.3	В т.ч. тренировка лактатной системы энергообеспечения	10	-	10	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5.4	В т.ч. тренировка фосфатной системы энергообеспечения	10	-	10	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5.5	В т.ч. комплексная силовая подготовка	10	-	10	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
6	Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России	27	-	27	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
7	Аттестация	4	-	4	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
8	Участие в соревнованиях	39	-	39	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
9	Подведение итогов	2	2	-	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое

					наблюдение, опрос
	Итого	216	14	202	

Содержание учебного плана 5 год обучения (базовый уровень сложности)

1 Введение (2 ч.: 2 ч.т.)

Составляющие успешного прохождения дистанции. Научить детей правильно работать с картой. Уметь пользоваться картой. Изучить топографические знаки. Формы контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, опрос.

Маршруты основных тренировочных кругов. На любой тренировке учащихся есть круги разной сложности. Круги бывают летнего и зимнего характера. Учащиеся должны знать, в чём состоит разница. Привести примеры.

Формы контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, опрос.

2 Техника безопасности (10 ч.: 10 ч.т.)

Основы безопасности проведения занятий в парках и лесных массивах. В чём разница занятий в парке, или в лесном массиве. Чем отличается занятия в парке от занятий в лесном массиве. Чем отличается карта парка от карты в лесу.

Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Правила поведения на соревнованиях бегом. Почему нельзя бегать и разминаться на трассе для соревнований. Почему нельзя разжигать костры на месте соревнований. Где и как и с кем надо вести диалог до соревнований. Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Правила поведения на соревнованиях на лыжах. Как перевозить лыжный инвентарь в автобусе. Какие мази используются на соревнованиях по лыжам. Почему нельзя баловаться лыжами и лыжными палками. Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Основы безопасного участия в соревнования по спортивному ориентированию бегом. Какой вид ориентирования интересен детям. Почему форма бегом должна соответствовать погоде. Почему нельзя разминаться на трассе ориентирования, а только в разминочной зоне. Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Основы безопасного участия в соревнования по спортивному ориентированию на лыжах. Почему нельзя разминаться на трассе ориентирования, а только в разминочной зоне. Чем отличается лыжная трасса, на карте. Почему надо иметь планшет для соревнований на спортивном ориентирование на лыжах. Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в парке. Как вести себя на лыжне в парковой зоне. Чем отличается занятие в парке от занятий в лесу. Как вести себя, если в парке увидели беспризорную собаку? Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в лесном массиве. Почему в лесном массиве заниматься намного лучше, чем в парке? Как вести себя во время тренировок на лыжной трассе? Почему нужно сохранять экологию в лесном массиве? Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Правила дорожного движения, правила поведения на железной дороге. Почему нельзя переходить железную дорогу, не посмотрев по сторонам? Почему нельзя переходить через железнодорожные пути в местах, не оборудованных пешеходными настилами? Почему нельзя цепляться за движущийся железнодорожный состав? Формы контроля:

текущий контроль: беседа, опрос.

Правила поведения на занятиях в лесном массиве. Почему нельзя уходить в глубь леса без компаса и без карты? Для чего нужно знать топографические знаки? Почему нужно вернуться из леса нужно до наступления темноты? Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

3 Техническая подготовка (52 ч.: 52 ч.пр.).

Рельеф и его изображение на картах. Как обозначаются овраги и возвышенности на топографической карте? Что такое грубый, линейный, точный азимуты? Что такое техника ориентирования? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Положительные формы рельефа. Какие вы знаете виды положительного рельефа? По каким внешним признакам формы рельефа могут быть классифицированы по отношению к плоскости горизонта или по размерам форм? Объясните, в чём отличие горы от холма? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отрицательные формы рельефа. Какие вы знаете виды отрицательного рельефа? По каким внешним признакам формы рельефа могут быть классифицированы по отношению к плоскости горизонта или по размерам форм? Чем отличается донный овраг от бокового? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Различные типы местности. В чём отличие хвойного и смешанного лесов? Как на карте можно определить тип местности? Что нужно сделать чтобы лучше рассмотреть местность? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Перекрестки, развилки и слияния различных объектов. Что такое объект? Чем отличается перекрёсток от развилки? Какими топографическими знаками обозначаются перекрёсток, развилка и объект? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Опорные ориентиры, «бег в мешок». Объясните понятие «бег в мешок»? Когда применяется бег по азимуту? Определение – опорный ориентир. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Дисциплина кросс-выбор, рисовка дистанции. Чем отличается дисциплина кросс-выбор от «классики»? Учить выполнять зарисовку дистанции. Формировать знания цветового оформления объектов. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Заход на КП, привязка, уход. Что такое контрольный пункт? Каким цветом и знаком обозначается контрольный пункт на карте? Что такое привязка и уход с контрольного пункта? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Принципы выбора варианта. Какие вы знаете элементы основного принципа? (везение, случайность). В чем заключается основной принцип выбора варианта? Какие факторы влияют на выбор дистанции? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Видение вариантов приемом «Капля». Что такое доброжелательность. Что обозначает термин «капля». Как можно вывести участника соревнований из себя до соревнований (дать 1-2 примера). Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Изучить технический приём линейный ориентир. Дать определение понятия линейного ориентира. Чем отличается линейный

ориентир от грубого азимута. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Ориентирование по точечным ориентирам. Изучить технический приём точечный ориентир. Дать определение понятия точечный ориентира. Чем отличается линейный ориентир от точечного ориентира. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Ориентирование по площадным ориентирам. Изучить технический приём площадный ориентир. Дать определение понятия площадный ориентир. Чем отличается площадный ориентир от грубого азимута. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Грубое направление и его использование, азимут. Изучить технический приём грубое направление. Дать определение понятия азимут. Чем отличается линейный ориентир от грубого азимута. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Чтение карты при следовании выбранному варианту. Что такое тактика при выборе при следовании выбранному пути. Для чего нужно знать топографические знаки. Как можно использовать знания на практических заданиях. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Спринт, ориент-шоу. Чем отличается спринт от «классики» ориентирования. В чём разница спринта от ориент-шоу. Чем отличается ультраспринт от спринта. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по линейным ориентирам. Что такое линейный ориентир. Дать определение линейного ориентира. Что такое «нитка». Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Чтение карты, упражнение «Нитка» по точечным ориентирам. Можно ли правильно нарисовать «нитку» по памяти после преодоления дистанции. Что такое точечный ориентир. В чём отличие точечного ориентира от линейного ориентира. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с короткими азимутными ходами. Что такое короткий азимутный ход. На какой трассе можно его использовать в тренировочном режиме. Какую примерно дистанцию можно в метрах использовать. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с длинными азимутными ходами. Чем отличается короткий от длинного азимутного хода. Дать понятие длинный азимутный ход. Дать ответ на понятие «Нитка». Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Чтение карты, упражнение «Нитка» с частой сменой направления движения. Как можно использовать нитку во время тренировок Кто рисует нитку для прохождения во время тренировок. Что такое нитка с частой сменой азимутного хода. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение в паре. Что такое командное соревнование. Кого лучше ставить в пару одного сильного ориентировщика или обоих по степени подготовленности. Могут ли возникать трения в беге на дистанции в парах. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение втроем. Чем отличается пара участников от выполнения в тройке. Какие разногласия могут возникнуть при

тренировке. В каких соревнованиях применимо это упражнение. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 6 КП. Что такое заданное направление, дать определение. В каких соревнованиях оно применимо. Сколько раз за сезон участники пробегают дистанцию в заданном направлении. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 7 КП. Как на карте можно догадаться, что это заданное направление. Чем заданное направление отличается от соревнований по выбору. Применимо ли заданное направление в масстартах. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 8 КП. Что такое КП. Почему преобладает заданное направление в соревнованиях. За сколько минут выдаётся карта перед стартом. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 10 КП. Как можно оббежать болотистое место если КП стоит на другом берегу болотистого места. Как надо одеваться на дистанцию, если есть предупреждение о высокой траве. Дать определение заданному направлению. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП. Что такое заданное направление, дать определение. В каких соревнованиях оно применимо. Сколько раз за сезон участники пробегают дистанцию в заданном направлении. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, ромб. Что такое легенда. Что обозначает термин ромб на карте. Как можно найти и определить это. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, бабочка. Как на карте можно определить понятие бабочка. Дать определение заданному направлению. В чём отличие ромба от бабочки. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, гроздь. Дать определение понятия гроздь. Чем отличается бабочка от грозди. Как на карте это можно найти и определить. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, ромб. Что такое легенда. Что обозначает термин ромб на карте. Как можно найти и определить это. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, бабочка. Как на карте можно определить понятие бабочка. Дать определение заданному направлению. В чём отличие ромба от бабочки. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 16 КП, бабочка. Как на карте можно определить понятие бабочка. Дать определение заданному направлению. В чём отличие ромба от бабочки. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП, масстарт. Как часто в соревнованиях проходят старты в масстартах. В чём преимущество при старте в этой номинации. В чём разница между выбором и масстартом. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 17 КП, масстарт. Как часто в соревнованиях проходят старты в масстартах. В чём преимущество при старте в этой номинации. В чём разница между выбором и масстартом. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 10 КП. В чём преимущество выбора от заданного направления. Дать определение понятия бег по выбору. Зачем на старте каждый участник соревнований чертит маршрут пробегания. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 10 из 13 КП. Почему участнику даётся время на работу с картой. Можно ли использовать вместо карандашей фломастеры. Сколько времени даётся на работу с картой. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 12 из 15 КП В чём преимущество выбора от заданного направления. Дать определение понятия бег по выбору. Зачем на старте каждый участник соревнований чертит маршрут пробегания. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 8 КП. Почему участнику даётся время на работу с картой. Можно ли использовать вместо карандашей фломастеры. Сколько времени даётся на работу с картой. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 17 из 20 КП В чём преимущество выбора от заданного направления. Дать определение понятия бег по выбору. Зачем на старте каждый участник соревнований чертит маршрут пробегания. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» 10 КП. Как расшифровать упражнение «Веер». Можно ли сравнить это упражнение с обычным веером. Можно ли пользоваться картой при беге на лыжах и бегом и почему. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» 11 КП Как расшифровать упражнение «Веер». Можно ли сравнить это упражнение с обычным веером. Можно ли пользоваться картой при беге на лыжах. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» 12 КП Как расшифровать упражнение «Веер». Можно ли сравнить это упражнение с обычным веером. Можно ли пользоваться картой при беге. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» по белой карте 10 КП. Что такое белая карта. Каким цветом карандаши мы должны использовать при раскраске белой карты. Какие топографические знаки можно рисовать на белой карте. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» по белой карте 12 КП. Что такое белая карта. Каким цветом карандаши мы должны использовать при раскраске белой карты. Какие топографические знаки можно рисовать на белой карте. Формы контроля: текущий

контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП, белая карта. Можно ли нанести на белую карту маршрут бега до начала тренировки. Почему учащийся должен на память после бега нанести все КП на белую карту. Чем отличается обычная карта от белой карты. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 14 КП, белая карта. Можно ли нанести на белую карту маршрут бега до начала тренировки. Почему учащийся должен на память после бега нанести все КП на белую карту. Чем отличается обычная карта от белой карты. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, ромбы. Попробовать нарисовать на бумаге эллипс, нитку, ромб. Нарисовать другому участнику свою карту без расшифровки и поставить до 10 КП. Надо будет пробежать по этой карте тренировочную дистанцию. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, квадраты. Нарисовать тренировочную нитку с КП в виде квадрата не более 8 КП. Надо будет пробежать по этой карте тренировочную дистанцию. Чем отличается фигура ромб от квадрата. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, лабиринт. Что такое лабиринт. Что такое упражнение эллипс. Можно ли на карту нанести все эти фигуры для подготовки к соревнованиям. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

4 Специальная физическая подготовка (24 ч.: 24 ч.пр.).

Отработка ухода с пункта «К», городской спринт. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка ухода с пункта «К», лесной спринт. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка ухода с пункта «К», классика. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор». Вспомним дистанцию выбор. Чем отличается от заданного направления. В чём преимущество «выбора» от заданного направления. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор» с 1 заданным КП. Вспомним дистанцию выбор. Чем отличается от заданного направления. В чём преимущество «выбора» от заданного направления. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение на память с карточками условных знаков карт. Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение на память с карточками условных знаков легенд. Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем

знаки по заданию педагога. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение на память с карточками фрагментов местности (квадраты) Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение на память с карточками фрагментов местности (КП) Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, лесопарк. Что такое лесопарк. Какие топографические знаки преобладают на карте. Можно ли читать карту при быстром беге. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, город. Что такое город. Какие топографические знаки преобладают на карте. Можно ли читать карту при быстром беге. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, мелкосопочник. Что такое мелкосопочник. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, слабопересеченная. Что такое слабопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, сильнопересеченная. Что такое сильнопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, слабопересеченная. Что такое слабопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, сильнопересеченная. Что такое сильнопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:7500. Что такое масштаб карты. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:10000. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас. Что такое масштаб карты. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с выкручиванием азимута, бабочка, ромб. Что такое масштаб карты. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты и подсчетом расстояния. Что такое масштаб карты. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Скоростная работа на азимуте 200м. Что такое ускорение на старте. С какой

скоростью нужно преодолевать финишную прямую. Что такое азимут. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Скоростная работа на азимуте 150м. Что такое ускорение на старте. С какой скоростью нужно преодолевать финишную прямую. Что такое азимут. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Скоростная работа на азимуте 100м. Что такое ускорение на старте. С какой скоростью нужно преодолевать финишную прямую. Что такое азимут. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Скоростная работа – отрезки по лесу 100м. Чем отличается скоростная работа в лесу от скоростной работы на стадионе. Как правильно пользоваться компасом. Как преодолевать бег в гору и бег под гору, в чём отличие. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

5 Общая физическая подготовка (56 ч.: 56 ч.пр.).

Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

5.1 В т.ч. общеразвивающие упражнения в разминке и заминке, растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 1. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 2. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 3. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 4. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 5. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 6. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

5.2 В т.ч. тренировка кислородной системы энергообеспечения.

Лыжи, коньковый ход, равнина 40 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, равнина 45 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, равнина 50 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, горки 40 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, горки 45 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, горки 50 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, такой же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, отработка проката без палок. В чём отличие проката на лыжах без палок, и с палками. Где лучше отрабатывать технику хода на равнине или под гору. Нужно ли

смазывать лыжи на тренировки.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, равнина. В чём отличие проката на лыжах без палок, и с палками. Где лучше отрабатывать технику хода на равнине или под гору. Нужно ли смазывать лыжи на тренировки.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, горки. В чём отличие проката на лыжах без палок, и с палками. Где лучше отрабатывать технику хода на равнине или под гору. Нужно ли смазывать лыжи на тренировки.

Кросс, равнина, 40 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, равнина, 45 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, равнина, 50 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 40 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 45 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 50 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 55 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 40 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 45 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 50 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 55 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

5.3 В т.ч. тренировка лактатной системы энергообеспечения.

Работа на отрезках 5x400м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать, умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 6x400м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 7x400м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать, умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 8x400м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 9x400м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 10x400м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать, умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 5x500м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 6x500м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность

работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 7x500м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 5x800м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать, умножая в уме на 6,10.

5.4 В т.ч. тренировка фосфатной системы энергообеспечения.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 5серий. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 7x10сек через 3 мин. 5серий. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 6серий. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 7серий. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 5серий, 10x5сек. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 3серии, 10x5сек, 2 серии.

Работа на отрезках 5x10сек через 3 мин. 3серии, 10x5сек, 3 серии.

Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 8x8сек через 3 мин. 3серий, 5x10сек. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

Работа на отрезках 8x8сек через 3 мин. 3серий, 5x10сек, 2 серии. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 7x8сек через 3 мин. 5серий. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

5.5 В т.ч. комплексная силовая подготовка.

Выпады в горку, приседания 1. Обратить внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Выпады в горку, приседания 2. Обратить внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Выпады в горку, приседания 3. Обратить внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Прыжки из низкого приседа, приседания. Обратить внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Отжимания, упражнения на мышцы пресса. Делать правильно технически отжимания.

Упражнения пресс лёжа на спине выполнять в парах или по одному, руки за головой или перед собой. Упражнения можно выполнять серийно.

Прыжки на 1 ноге. При выполнении этого упражнения правильно держать спину. Прыжки совершаются на правой или левой ноге. Руки могут работать произвольно.

СБУ в горку 1. Уметь при работе в горку терпеть. Правильно держать наклон туловища, оно должно чуть подано вперёд. На обратном пути следования учащийся должен уметь расслабиться.

СБУ в горку 2. Уметь при работе в горку терпеть. Правильно держать наклон туловища, оно должно чуть подано вперёд. На обратном пути следования учащийся должен уметь расслабиться.

СБУ в горку 3. Уметь при работе в горку терпеть. Правильно держать наклон туловища, оно должно чуть подано вперёд. На обратном пути следования учащийся должен уметь расслабиться.

СБУ по равнине. Упражнения выполняются в одном темпе. Между сериями уметь отдохнуть. Вспомнить, как измеряется пульс на шее, у виска, на лучезапястном суставе.

6 Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России (27 ч.: 27ч.пр.).

Щегловская Засека – возникновение. Изучение краеведения Тульской области. Правила перевозки на автобусе, электрички. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе. Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

Посещение в г. Узловой музея и библиотеки. Как надо вести себя в музее краеведения г. Узловой. Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

Парки города Узловой. Почему надо носить маски в транспорте, музеях. Чем богат наш край Узловский. Как надо вести себя в музее краеведения г. Узловой. Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

ЦПКиО, памятники Новомосковска Изучение краеведения Тульской области. Правила перевозки на автобусе, электрички. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

Урочище Красный лес. Чем примечателен наш Красный лес. Какие деревья преобладают в урочище Красный лес. Как надо вести себя в лесу. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Посещение завода «Хавал». Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

Посещение ОАО «Пластик». Изучение краеведения Тульской области. Правила перевозки на автобусе, электрички. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

Парки города Донского. Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

7 Аттестация (4 ч.: 4 ч.пр.).

Промежуточная аттестация, тест физической подготовки. Подготовиться к сдаче нормативов. До сдачи тестов сделать разминку. По окончании тестирования сообщить результаты. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Промежуточная аттестация, практические задания по технике ориентирования. Вспомнить как работать с компасом. Повторить топографические знаки. Уметь

работать с картой. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Промежуточная аттестация, тест по физической подготовке. Подготовиться к сдаче нормативов. До сдачи тестов сделать разминку. По окончании тестирования сообщить результаты. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Промежуточная аттестация, практические задания по технике ориентирования. Вспомнить как работать с компасом. Повторить топографические знаки. Уметь работать с картой. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

8 Участие в соревнованиях (39 ч.: 39 ч.пр.).

Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Областные массовые соревнования, посвященные Дню Тульской области и города Тулы. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Первенство ШСК «Олимп». Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Положение о соревнованиях. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

Первенство Тульской области среди обучающихся. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок клуба «Олимп», 1 день. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Положение о соревнованиях. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

Кубок клуба «Олимп», 2 день, велоориентирование. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Положение о соревнованиях. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 5 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 6 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона». Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 7 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 1 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 2 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 3 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Первенство Тульской области по спортивному ориентированию на лыжах. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 8 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в

автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 4 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 1 этап. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 2 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Первенство Тульской области, 1 день. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Первенство Тульской области, 2 день. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут». Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области – 3 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

9 Подведение итогов (2 ч.: 2 ч.т.).

Просмотр папки с картами прошедшего учебного года, анализ результат. Сделать анализ выступления каждого члена группы. Дать задание на лето, чтобы подготовиться к новому сезону. Сообщить об ошибках допущенных в весеннем периоде соревновательной деятельности. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Выявление приобретенных навыков, планы на лето, цели на следующий год. Как члены группы овладели знаниями, умениями и навыками. Уметь анализировать и прорабатывать информацию, полученную во время преодоления дистанции. Цель на осенний сезон выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов. Участие в организации соревнований по спортивному ориентированию. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Планируемые результаты

По окончании 5 года обучения обучающиеся

должны знать:

- место и время проведения занятий объединения;
- достижения тульских ориентировщиков на всероссийских и международных соревнованиях;
- общие положения правил по спортивному ориентированию, способы проведения соревнований и критерии допуска к соревнованиям;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Обучающиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- передвигаться на лыжах выполняя технические приемы;
- владеть приемами техники бега; выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять специально-беговые упражнения на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести;
- правильно пользоваться компасом; ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, визуально);
- двигаться по азимуту;
- читать карту с одновременным слежением за местностью и аккуратно производить отметку на КП;
- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту.

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
- навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Учебный план 6 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Текущий контроль-беседа, педагогическое наблюдение, опрос
2	Техника безопасности	10	10	-	беседа, опрос
3	Техническая подготовка	52	-	52	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5	Общая физическая подготовка	56	-	56	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос

5.1	В т.ч. общеразвивающие упражнения в разминке и заминке, растяжка	6	-	6	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5.2	В т.ч. тренировка кислородной системы энергообеспечения	20		20	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5.3	В т.ч. тренировка лактатной системы энергообеспечения	10	-	10	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5.4	В т.ч. тренировка фосфатной системы энергообеспечения	10		10	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
5.5	В т.ч. комплексная силовая подготовка	10	-	10	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
6	Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России	27	-	27	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
7	Аттестация	4	-	4	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
8	Участие в соревнованиях	39	-	39	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
9	Подведение итогов	2	2	-	Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос
	Итого	216	14	202	

Содержание учебного плана 6 года обучения (базовый уровень сложности)

1 Введение (2 ч.: 2 ч.т.).

Составляющие успешного прохождения дистанции. Научить детей правильно работать с картой. Уметь пользоваться картой. Изучить топографические знаки. Формы контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, опрос.

Маршруты основных тренировочных кругов. На любой тренировке учащихся есть круги разной сложности. Круги бывают летнего и зимнего характера. Учащиеся должны знать, в чём состоит разница. Привести примеры.

Формы контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, опрос.

Техника безопасности (10 ч.: 10 ч.т.).

Основы безопасности проведения занятий в парках и лесных массивах. В чём разница занятий в парке, или в лесном массиве. Чем отличается занятия в парке от занятий в лесном массиве. Чем отличается карта парка от карты в лесу.

Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Как надо вести себя в транспорте, в период пандемии. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Правила поведения на соревнованиях бегом. Почему нельзя бегать и разминаться на трассе для соревнований. Почему нельзя разжигать костры на месте соревнований. Где и, как и с кем надо вести диалог до соревнований. Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Правила поведения на соревнованиях на лыжах. Как перевозить лыжный инвентарь в автобусе. Какие мази используются на соревнованиях по лыжам. Почему нельзя баловаться лыжами и лыжными палками. Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Основы безопасного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом. Какой вид ориентирования интересен детям. Почему форма бегом должна соответствовать погоде. Почему нельзя разминаться на трассе ориентирования, а только в разминочной зоне. Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Основы безопасного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах. Почему нельзя разминаться на трассе ориентирования, а только в разминочной зоне. Чем отличается лыжная трасса, на карте. Почему надо иметь планшет для соревнований на спортивном ориентировании на лыжах. Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в парке. Как вести себя на лыжне в парковой зоне. Чем отличается занятие в парке от занятий в лесу. Как вести себя, если в парке увидели беспризорную собаку? Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Основы безопасности на занятиях зимой на лыжах в лесном массиве. Почему в лесном массиве заниматься намного лучше, чем в парке? Как вести себя во время тренировок на лыжной трассе? Почему нужно сохранять экологию в лесном массиве? Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Правила дорожного движения, правила поведения на железной дороге. Почему нельзя переходить железную дорогу, не посмотрев по сторонам? Почему нельзя переходить через железнодорожные пути в местах, не оборудованных пешеходными настилами? Почему нельзя цепляться за движущийся железнодорожный состав? Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Правила поведения на занятиях в лесном массиве. Почему нельзя уходить в глубь леса без компаса и без карты? Для чего нужно знать топографические знаки? Почему нужно вернуться из леса нужно до наступления темноты? Формы контроля: текущий контроль: беседа, опрос.

Техническая подготовка (52 ч.: 52 ч.пр.).

Рельеф и его изображение на картах. Как обозначаются овраги и возвышенности на топографической карте? Что такое грубый, линейный, точный азимуты? Что такое техника ориентирования? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Положительные формы рельефа. Какие вы знаете виды положительного рельефа? По каким внешним признакам формы рельефа могут быть классифицированы по отношению к плоскости горизонта или по размерам форм? Объясните, в чём отличие горы от холма? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отрицательные формы рельефа. Какие вы знаете виды отрицательного рельефа? По каким внешним признакам формы рельефа могут быть классифицированы по

отношению к плоскости горизонта или по размерам форм? Чем отличается донный овраг от бокового? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Различные типы местности. В чём отличие хвойного и смешанного лесов? Как на карте можно определить тип местности? Что нужно сделать чтобы лучше рассмотреть местность? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Перекрестки, развилки и слияния различных объектов. Что такое объект? Чем отличается перекрёсток от развилки? Какими топографическими знаками обозначаются перекрёсток, развилка и объект? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Опорные ориентиры, «бег в мешок». Объясните понятие «бег в мешок»? Когда применяется бег по азимуту? Определение – опорный ориентир. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Дисциплина кросс-выбор, рисовка дистанции. Чем отличается дисциплина кросс-выбор от «классики»? Учить выполнять зарисовку дистанции. Формировать знания цветового оформления объектов. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Заход на КП, привязка, уход. Что такое контрольный пункт? Каким цветом и знаком обозначается контрольный пункт на карте? Что такое привязка и уход с контрольного пункта? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Принципы выбора варианта. Какие вы знаете элементы основного принципа? (везение, случайность). В чем заключается основной принцип выбора варианта? Какие факторы влияют на выбор дистанции? Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Видение вариантов приемом «Капля». Что такое доброжелательность. Что обозначает термин «капля». Как можно вывести участника соревнований из себя до соревнований (дать 1-2 примера). Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Изучить технический приём линейный ориентир. Дать определение понятия линейного ориентира. Чем отличается линейный ориентир от грубого азимута. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Ориентирование по точечным ориентирам. Изучить технический приём точечный ориентир. Дать определение понятия точечный ориентира. Чем отличается линейный ориентир от точечного ориентира. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос

Чтение карты, упражнение «Нитка», выполнение втроем. Чем отличается пара участников от выполнения в тройке. Какие разногласия могут возникнуть при тренировке. В каких соревнованиях применимо это упражнение. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 6 КП. Что такое заданное направление, дать определение. В каких соревнованиях оно применимо. Сколько раз за сезон участники пробегают дистанцию в заданном направлении. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 7 КП. Как на карте можно догадаться, что это заданное направление. Чем заданное направление отличается от соревнований по выбору. Применимо ли заданное направление в

масстартах. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 8 КП. Что такое КП. Почему преобладает заданное направление в соревнованиях. За сколько минут выдаётся карта перед стартом. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 10 КП. Как можно оббежать болотистое место если КП стоит на другом берегу болотистого места. Как надо одеваться на дистанцию, если есть предупреждение о высокой траве. Дать определение заданному направлению. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП. Что такое заданное направление, дать определение. В каких соревнованиях оно применимо. Сколько раз за сезон участники пробегают дистанцию в заданном направлении. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, ромб. Что такое легенда. Что обозначает термин ромб на карте. Как можно найти и определить это. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, бабочка. Как на карте можно определить понятие бабочка. Дать определение заданному направлению. В чём отличие ромба от бабочки. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 20 КП, гроздь. Дать определение понятия гроздь. Чем отличается бабочка от грозди. Как на карте это можно найти и определить. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, ромб. Что такое легенда. Что обозначает термин ромб на карте. Как можно найти и определить это. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 22 КП, бабочка. Как на карте можно определить понятие бабочка. Дать определение заданному направлению. В чём отличие ромба от бабочки. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 16 КП, бабочка. Как на карте можно определить понятие бабочка. Дать определение заданному направлению. В чём отличие ромба от бабочки. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП, масстарт. Как часто в соревнованиях проходят старты в масстартах. В чём преимущество при старте в этой номинации. В чём разница между выбором и масстартом. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 15 КП, масстарт. Как часто в соревнованиях проходят старты в масстартах. В чём преимущество при старте в этой номинации. В чём разница между выбором и масстартом. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 17 КП, масстарт. Как

часто в соревнованиях проходят старты в масстартах. В чём преимущество при старте в этой номинации. В чём разница между выбором и масстартом. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 10 КП. В чём преимущество выбора от заданного направления. Дать определение понятия бег по выбору. Зачем на старте каждый участник соревнований чертит маршрут пробегания. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 10 из 13 КП. Почему участнику даётся время на работу с картой. Можно ли использовать вместо карандашей фломастеры. Сколько времени даётся на работу с картой. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 12 из 15 КП В чём преимущество выбора от заданного направления. Дать определение понятия бег по выбору. Зачем на старте каждый участник соревнований чертит маршрут пробегания. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 8 из 8 КП. Почему участнику даётся время на работу с картой. Можно ли использовать вместо карандашей фломастеры. Сколько времени даётся на работу с картой. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом по выбору 17 из 20 КП В чём преимущество выбора от заданного направления. Дать определение понятия бег по выбору. Зачем на старте каждый участник соревнований чертит маршрут пробегания. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» 10 КП. Как расшифровать упражнение «Веер». Можно ли сравнить это упражнение с обычным веером. Можно ли пользоваться картой при беге на лыжах и бегом и почему. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» 11 КП Как расшифровать упражнение «Веер». Можно ли сравнить это упражнение с обычным веером. Можно ли пользоваться картой при беге на лыжах. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» 12 КП Как расшифровать упражнение «Веер». Можно ли сравнить это упражнение с обычным веером. Можно ли пользоваться картой при беге. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» по белой карте 10 КП. Что такое белая карта. Каким цветом карандаши мы должны использовать при раскраске белой карты. Какие топографические знаки можно рисовать на белой карте. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение «Веер» по белой карте 12 КП. Что такое белая карта. Каким цветом карандаши мы должны использовать при раскраске белой карты. Какие топографические знаки можно рисовать на белой карте. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 12 КП, белая карта. Можно ли нанести на белую карту маршрут бега до начала тренировки. Почему учащийся должен на память после бега нанести все КП на белую карту. Чем отличается обычная карта от белой карты. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Тренировочная дистанция бегом в заданном направлении из 14 КП, белая карта. Можно ли нанести на белую карту маршрут бега до начала тренировки. Почему учащийся должен на память после бега нанести все КП на белую карту. Чем отличается обычная карта от белой карты. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, ромбы. Попробовать нарисовать на бумаге эллипс, нитку, ромб. Нарисовать другому участнику свою карту без расшифровки и поставить до 10 КП. Надо будет пробежать по этой карте тренировочную дистанцию. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, квадраты. Нарисовать тренировочную нитку с КП в виде квадрата не более 8 КП. Надо будет пробежать по этой карте тренировочную дистанцию. Чем отличается фигура ромб от квадрата. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение эллипс по карте-схеме, нитка, лабиринт. Что такое лабиринт. Что такое упражнение эллипс. Можно ли на карту нанести все эти фигуры для подготовки к соревнованиям. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Специальная физическая подготовка (24 ч.: 24 ч.пр.).

Отработка ухода с пункта «К», городской спринт. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка ухода с пункта «К», лесной спринт. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка ухода с пункта «К», классика. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор». Вспомним дистанцию выбор. Чем отличается от заданного направления. В чём преимущество «выбора» от заданного направления. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор» с 1 заданным КП. Вспомним дистанцию выбор. Чем отличается от заданного направления. В чём преимущество «выбора» от заданного направления. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение на память с карточками условных знаков карт. Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка ухода с пункта «К», лесной спринт. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка ухода с пункта «К», классика. На сколько метров пункт «К» может находиться от места старта. Как на карте он обозначается. Может ли пункт «К» совмещён с местом старта. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор». Вспомним дистанцию выбор. Чем отличается от заданного направления. В чём преимущество «выбора» от заданного направления. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Отработка планирования дистанции дисциплины «выбор» с 1 заданным КП. Вспомним дистанцию выбор. Чем отличается от заданного направления. В чём преимущество «выбора» от заданного направления. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение на память с карточками условных знаков карт. Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение на память с карточками условных знаков легенд. Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение на память с карточками фрагментов местности (квадраты) Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Упражнение на память с карточками фрагментов местности (КП) Вспоминаем топографические знаки. В чём отличие спортивных карт от контурных карт. Рисуем знаки по заданию педагога. Формы контроля: текущий контроль: Выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, лесопарк. Что такое лесопарк. Какие топографические знаки преобладают на карте. Можно ли читать карту при быстром беге. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, спринт, город. Что такое город. Какие топографические знаки преобладают на карте. Можно ли читать карту при быстром беге. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, мелкосопочник. Что такое мелкосопочник. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега. Формы контроля: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, слабопересеченная. Что такое слабопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, классика, сильнопересеченная. Что такое сильнопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, слабопересеченная. Что такое слабопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во

время бега. Как надо вести анализ вариантов после бега. Формы контроля: текущий контроль; выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты – анализ вариантов, лонг, сильнопересеченная. Что такое сильнопересечённая местность. Когда надо читать карту до бега или во время бега. Как надо вести анализ вариантов после. Что такое лонг. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:7500. Что такое масштаб карты. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с выкручиванием азимута, масштаб 1:10000. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас. Что такое масштаб карты. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с выкручиванием азимута, бабочка, ромб. Что такое масштаб карты. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Кросс с чтением карты и подсчетом расстояния. Что такое масштаб карты. Как можно перевести этот масштаб в метры. Для чего нужен компас. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Скоростная работа на азимуте 250м. Что такое ускорение на старте. С какой скоростью нужно преодолевать финишную прямую. Что такое азимут. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Скоростная работа на азимуте 180м. Что такое ускорение на старте. С какой скоростью нужно преодолевать финишную прямую. Что такое азимут. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Скоростная работа на азимуте 200м. Что такое ускорение на старте. С какой скоростью нужно преодолевать финишную прямую. Что такое азимут. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Скоростная работа – отрезки по лесу 150м. Чем отличается скоростная работа в лесу от скоростной работы на стадионе. Как правильно пользоваться компасом. Как преодолевать бег в гору и бег под гору, в чём отличие. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

5 Общая физическая подготовка (56 ч.: 56 ч.пр.).

Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений педагогическое наблюдение, опрос.

5.1 В т.ч. общеразвивающие упражнения в разминке и заминке, растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 1. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 2. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 3. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 4. Для чего нужна разминка. Для

чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 5. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

ОРУ в разминке, ОРУ в заминке, растяжка 6. Для чего нужна разминка. Для чего нужна заминка. Что такое растяжка.

5.2 **В т.ч. тренировка кислородной системы энергообеспечения.**

Лыжи, коньковый ход, равнина 40 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, равнина 45 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, равнина 50 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, горки 40 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, горки 45 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, так же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, коньковый ход, горки 50 мин. Чем отличается коньковый ход от классического ходов. В чём преимущество этого хода на дистанции. Какой размер длины лыж должен быть, такой же как и в классике или есть отличие.

Лыжи, отработка проката без палок. В чём отличие проката на лыжах без палок, и с палками. Где лучше отрабатывать технику хода на равнине или под гору. Нужно ли смазывать лыжи на тренировки.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, равнина. В чём отличие проката на лыжах без палок, и с палками. Где лучше отрабатывать технику хода на равнине или под гору. Нужно ли смазывать лыжи на тренировки.

Лыжи, отработка техники конькового хода под каждую руку, горки. В чём отличие проката на лыжах без палок, и с палками. Где лучше отрабатывать технику хода на равнине или под гору. Нужно ли смазывать лыжи на тренировки.

Кросс, равнина, 40 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, равнина, 45 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, равнина, 50 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 40 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 45 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 50 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс, горки, 55 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 40 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

Кросс по лесу 45 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно

ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге. Кросс по лесу 50 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге. Кросс по лесу 55 мин. Какие правила бега существуют. Как правильно ставить стопу, чтобы не получить травму. Как правильно дышать при беге.

5.3 **В т.ч. тренировка лактатной системы энергообеспечения.**

Работа на отрезках 6х400м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать, умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 7х400м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 8х400м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать, умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 9х400м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 10х400м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 12х400м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать, умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 6х500м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 7х500м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать умножая в уме на 6,10.

Работа на отрезках 8х500м. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 6х800м. Обратить внимание на технику бега. Согласованность работы рук и ног. Между сериями уметь находить пульс и правильно считать, умножая в уме на 6,10.

5.4 **В т.ч. тренировка фосфатной системы энергообеспечения.**

Работа на отрезках 6х10сек через 3 мин. 5серий. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 8х10сек через 3 мин. 5серий. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

Работа на отрезках 6х10сек через 3 мин. 6серий. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 6х10сек через 3 мин. 7серий. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

Работа на отрезках 6х10сек через 3 мин. 5серий, 12х5сек. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 6х10сек через 3 мин. 3серии, 12х5сек, 2 серии.
Работа на отрезках 6х10сек через 3 мин. 3серии, 12х5сек, 3 серии. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 10х8сек через 3 мин. 3серий, 7х10сек. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

Работа на отрезках 10х8сек через 3 мин. 3серий, 7х10сек, 2 серии. Уметь считать пульс до бега, после бега. Уметь сравнивать и делать анализ восстановления. При беге выполнять все недостатки, которые подсказывает преподаватель.

Работа на отрезках 8х8сек через 3 мин. 5серий. Научиться слушать преподавателя и делать паузу отдыха. Правильно выполнять технику бега. Научиться оценивать своё состояние при выполнении серий.

5.5 В т.ч. комплексная силовая подготовка.

Выпады в горку, приседания 1. Обратить внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Выпады в горку, приседания 2. Обратить внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Выпады в горку, приседания 3. Обратить внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Прыжки из низкого приседа, приседания. Обратить внимание на правильную осанку при выпадах в горку. Правильно держать спину при приседаниях без веса и с весом. Слушать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Отжимания, упражнения на мышцы пресса. Делать правильно технически отжимания. Упражнения пресс лёжа на спине выполнять в парах или по одному, руки за головой или перед собой. Упражнения можно выполнять серийно.

Прыжки на 1 ноге. При выполнении этого упражнения правильно держать спину. Прыжки совершаются на правой или левой ноге. Руки могут работать произвольно.

СБУ в горку 1. Уметь при работе в горку терпеть. Правильно держать наклон туловища, оно должно чуть подано вперёд. На обратном пути следования учащийся должен уметь расслабиться.

СБУ в горку 2. Уметь при работе в горку терпеть. Правильно держать наклон туловища, оно должно чуть подано вперёд. На обратном пути следования учащийся должен уметь расслабиться.

СБУ в горку 3. Уметь при работе в горку терпеть. Правильно держать наклон туловища, оно должно чуть подано вперёд. На обратном пути следования учащийся должен уметь расслабиться.

СБУ по равнине. Упражнения выполняются в одном темпе. Между сериями уметь отдохнуть. Вспомнить, как измеряется пульс на шее, у виска, на лучезапястном суставе.

6 Краеведение. Особенности природы, достопримечательности родного края и других городов России (27 ч.: 27ч.пр.)

Ясная Поляна – возникновение. Изучение краеведения Тульской области. Правила перевозки на автобусе, электрички. Почему нельзя кричать,

шуметь в автобусе, есть в автобусе. Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

Посещение в г. Узловой музея и библиотеки. Как надо вести себя в музее краеведения г. Узловой. Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

Парки города Узловой. Почему надо носить маски в транспорте, музеях. Чем богат наш край Узловский. Как надо вести себя в музее краеведения г. Узловой. Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос.

ЦПКиО, памятники Новомосковска Изучение краеведения Тульской области. Правила перевозки на автобусе, электрички. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос

Урочище Красный лес. Чем примечателен наш Красный лес. Какие деревья преобладают в урочище Красный лес. Как надо вести себя в лесу. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос

Посещение завода «Хавал». Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос

Посещение ОАО «Пластик». Изучение краеведения Тульской области. Правила перевозки на автобусе, электрички. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

Парки города Богородицка. Правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

7 **Аттестация (4 ч.: 4 ч.пр.)**

Промежуточная аттестация, тест физической подготовки. Подготовиться к сдаче нормативов. До сдачи тестов сделать разминку. По окончании тестирования сообщить результаты. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Промежуточная аттестация, практические задания по технике ориентирования. Вспомнить как работать с компасом. Повторить топографические знаки. Уметь работать с картой. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Промежуточная аттестация, тест по физической подготовке. Подготовиться к сдаче нормативов. До сдачи тестов сделать разминку. По окончании тестирования сообщить результаты Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос

Промежуточная аттестация, практические задания по технике ориентирования. Вспомнить как работать с компасом. Повторить топографические знаки. Уметь работать с картой. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

8 **Участие в соревнованиях (39 ч.: 39 ч.пр.)**

Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений педагогическое наблюдение, опрос.

Областные массовые соревнования, посвященные Дню Тульской области и

города Тулы. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Первенство ШСК «Олимп». Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Положение о соревнованиях. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

Первенство Тульской области среди обучающихся. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок клуба «Олимп», 1 день. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Положение о соревнованиях. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

Кубок клуба «Олимп», 2 день. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Положение о соревнованиях. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 5 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 6 этап. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе

Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона». Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе

Кубок ОО ФСО Тульской области - 7 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 1 этап. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 2 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 3 этап. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе

Первенство Тульской области по спортивному ориентированию на лыжах. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 8 этап. Как надо вести себя в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе

Кубок ОО ФСО Тульской области на лыжах - 4 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 1 этап. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе

Кубок ОО ФСО Тульской области - 2 этап. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Первенство Тульской области, 1 день. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Первенство Тульской области, 2 день. Условие проведения соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут» в г. Узловой. Зачем нужна маска в транспорте. Почему нельзя кричать, шуметь в автобусе, есть в автобусе.

Кубок ОО ФСО Тульской области - 3 этап. Условие проведения

соревнований. Действие участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

9 Подведение итогов (2 ч.: 2 ч.т.)

Просмотр папки с картами прошедшего учебного года, анализ результат. Сделать анализ выступления каждого члена группы. Дать задание на лето, чтобы подготовиться к новому сезону. Сообщить об ошибках допущенных в весеннем периоде соревновательной деятельности. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Выявление приобретенных навыков, планы на лето, цели на следующий год. Как члены группы овладели знаниями, умениями и навыками. Уметь анализировать и прорабатывать информацию, полученную во время преодоления дистанции. Цель на осенний сезон выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов. Участие в организации соревнований по спортивному ориентированию. Формы контроля: текущий контроль: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос.

Планируемые результаты

По окончании 6 года обучения обучающиеся

должны знать:

- место и время проведения занятий объединения;
- достижения тульских ориентировщиков на всероссийских и международных соревнованиях;
- общие положения правил по спортивному ориентированию, способы проведения соревнований и критерии допуска к соревнованиям;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Обучающиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- передвигаться на лыжах выполняя технические приемы;
- владеть приемами техники бега; выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять специально-беговые упражнения на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести;
- правильно пользоваться компасом; ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, визуально);
- двигаться по азимуту;
- читать карту с одновременным слежением за местностью и аккуратно производить отметку на КП;
- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту.

Будут привиты:

- в команде обстановка доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении потребности детей в общении;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения (в первую очередь среди друзей и родственников) как средства активного отдыха;
- устойчивый интерес к занятиям;

Будут развиты:

- навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Будут воспитаны:

- волевые качества, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом в целях укрепления здоровья;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ответственности обучающихся к своему здоровью;
 - навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу

Планируемые результаты 6 года обучения освоения программы:

1. Спортивное ориентирование

Должны иметь представление:

- Смысл спортивной игры – спортивное ориентирование;

Должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения «Спортивное ориентирование».

2. Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров;

Должны иметь представление:

- об основах безопасности при проведении занятий на местности, в т.ч. зимой

3. Техническая подготовка

Должны знать:

- Группы знаков различных цветов;
- Значение цветов;
- Изображение рельефа на картах;
- Знаки легенд;
- Основные приемы ориентирования на местности;
- Виды рассеивания;
- Группы знаков по конфигурации;
- Принципы выбора оптимального варианта;

Должны уметь:

- Нарисовать свой путь передвижения по дистанции;
- Проанализировать свой вариант, выбрать оптимальный;
- Пользоваться компасом;
- Правильно держать карту;
- Передвигаться на местности с правильно сориентированной картой;
- Выбирать и осуществлять вариант;
- Использовать все основные приемы ориентирования;
- Понимать масштаб;

- Читать карту;

4. Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика;

Должны уметь:

- выполнять упражнения с карточками;

5. Общая физическая подготовка

Должны знать:

- Задачи общей физической подготовки;
- технику лыжных ходов;

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, торможения.

6. Краеведение

Должны знать:

- базовые знания по историческому, географическому, природному краеведению и культурному наследию Тульского края.

7. Атгестация

Должны уметь:

- успешно выполнить задания по общей физической и технической подготовке.

8. Участие в соревнованиях

Должны уметь:

- успешно закончить дистанцию

9. Подведение итогов

Должны уметь:

- оценить прогресс своих знаний и умений.

Будут воспитаны:

- дружелюбное отношение к друг к другу и уважительное отношение к педагогу;
- дисциплинированность, старательность, усидчивость.

Будут сформированы:

- основы самооценки деятельности на занятии (с помощью педагога);
- основы навыков работы в коллективе;
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных результатов.

У обучающихся разовьются:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, педагогом в процессе образовательной деятельности
- навыки самостоятельной работы;
- чувства прекрасного, гармоничного, эмоционально-эстетического отношения к предметам и явлениям действительности;
- стремление к освоению новых знаний и умений;
- умение самостоятельно контролировать свое время, адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в конце исполнения действия.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение №1)

Учебно-воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы,

осваиваемой обучающимися. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Важным условием реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном классе общей площадью 25 м²;
- компьютерной техники, в том числе компьютеров, сканера, принтера; а также DVD-проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- интерактивной доски или телевизора;
- спортивного зала.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по спортивному ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- списки личного снаряжения необходимого для выездных многодневных соревнований;
- компьютер с программой OCAD 8.

Для занятий по медицине:

- список для формирования походной аптечки, аптечки для соревнований и личной аптечки;
- походная аптечка;
- аптечка для соревнований по спортивному ориентированию;
- аптечка и необходимое оборудование для оказания первой медицинской помощи.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- лыжи, ботинки, палочки;
- дневник самоконтроля (как образец);
- планы учебно-тренировочных этапов подготовки на предстоящий учебный год.

Формы аттестации/контроля

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение, опрос.

Формы текущего контроля разнообразны: выполнение зачетных упражнений, педагогическое наблюдение, опрос, соревнования.

Цель текущего контроля успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования.

Промежуточная аттестация проводится по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год (примерно, 25 декабря, 25 апреля). По её результатам, при необходимости, происходит коррекция учебного плана.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в протокол промежуточной и итоговой аттестации. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях, в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Формы итоговой аттестации. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся в возрасте от 12 лет, освоившие дополнительную общеразвивающую программу в полном объеме, успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения. Итоговая аттестация проводится в форме защиты выпускной итоговой работы (творческого проекта). Допускается разработка выпускной итоговой работы (творческого проекта) группой обучающихся. Выпускная итоговая работа (творческий проект) может носить метапредметный характер, в случае итоговой аттестации, завершающей освоение одним обучающимся нескольких дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколах аттестационной комиссии.

Кроме того, система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приемов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет, интервьюирование обучающихся.

Способы проверки и диагностики, используемые для проверки знаний, умений и навыков (ЗУН).

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом, и отличаются по годам обучения.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию	- Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов - Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.
Профессиональная ориентация и подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию и туризму	- Беседы с обучающимися о перспективах и выборе будущей профессии. -Методика определения профессиональных потребностей - Учет участия в судействе районных соревнований по спортивному ориентированию
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	- Анкетирование. - Опрос. - Педагогическое наблюдение.

Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	- Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения. - Анализ активности участия в социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов). - Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии.
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательную активность обучающихся	- Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях. - Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.
Развитие психических процессов обучающихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	- Наблюдения за отношениями в детском коллективе. - Наблюдения за отношениями обучающихся к деятельности в объединении. -Методика диагностики социально-психологического климата в группе.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Для обучаемых первого года применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития. Для обучаемых 2-6 годов обучения применяются контрольные тесты по спортивному ориентированию, разработанные автором программы.

Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости - используется тест–бег. При этом нужно, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест–бег (длина дистанции и ее состояние, время суток). Многолетний опыт применения тест–бега на всех этапах подготовки дает отличные результаты. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в учебном плане для каждого года обучения. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

Учебно-методический комплекс

1. Учебные пособия:

- периодические издания: научно-методический журнал «Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения», журнал «Дополнительное образование и воспитание» и т. д.
- видеоматериалы: «Красная книга Тульской области».

2. Дидактический материал:

1. По экологии для спортсменов-ориентировщиков.
2. Карточки с топографическими знаками - 12 шт.

3. Туристская карта Тульской области.
4. Карточки для игры «Животные Тульской области», «Ботаническое лото».
5. Карта административного деления Тульской области.
6. Загадки на темы «Природа. Природные явления», «Животные», «Птицы».
7. DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом.
8. DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения).
9. тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.
10. Учебный фильм «техника конькового хода».

- На всех этапах обучения используется учебно-методический комплекс. По основным темам программы подготовлены и используются учебные презентации, автор Хайруллин А.Ф.

Журнал инструктажа по охране труда и технике безопасности.

Для успешной реализации программы разработан учебно-методический комплекс, куда включены следующие работы:

1. Учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование».
2. Учебное пособие «Рабочая тетрадь юного ориентировщика».
3. Конкурс-игра «Занимательное ориентирование».
4. Методическое пособие «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика».
5. Учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика».
6. Методическое пособие «Зрелищные виды спортивного ориентирования».
7. Дидактический материал «Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию».
8. Учебные презентации по темам программы. Учебно-методический комплекс обновляется и пополняется ежегодно.

Реестр учебно-методических материалов

№	Наименование	Вид продукции	ФИО автора-составителя
1.	Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пяточки»	дидактический материал	Хайруллин А.Ф.
2.	Комплекты таблиц с условными знаками	дидактический материал	Хайруллин А.Ф.
3.	Наборы топографических и спортивных карт	дидактический материал	Хайруллин А.Ф.
4.	Учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование»	дидактический материал	Хайруллин А.Ф.
5.	«Рабочая тетрадь ориентировщика»	дидактический материал	Хайруллин А.Ф.
6.	«Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика»	методическое пособие	Хайруллин А.Ф.
7.	«Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика»	методическое пособие	Хайруллин А.Ф.
8.	«Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию»	дидактический материал	Хайруллин А.Ф.

9.	«Зрелищные виды спортивного ориентирования»	методическое пособие	Хайруллин А.Ф.
10.	Дневник юного ориентировщика «По лесным тропинкам...»	методическое пособие	Козина О.А.
11.	Сборник игр и упражнений «Зимние забавы»	методическое пособие	Козина О.А.
12.	Сборник спортивных общеразвивающих упражнений и игр для спортсменов – Ориентировщиков 1 и 2 го.	методическое пособие	Козина О.А.
13.	Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию	дидактический материал	Моргунова Т.В.
15.	Методическое пособие для подготовки к конкурсу «Первая помощь» на областных соревнованиях	методическое пособие	Слабощницкая И.В.
16.	«Сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь»	дидактический материал	Егорова Г.Н.
18.	Фильмы с соревнований по спортивному ориентированию (муниципальные, региональные, Всероссийские соревнования, Чемпионаты мира и Европы);	дидактический материал	Хайруллин А.Ф.

Список литературы

Для педагога

- 1 Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования
- 2 «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3- 5с.
- 3 Воронов, Ю.С. Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
- 4 Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
- 5 Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.-М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
- 6 Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
- 7 Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
- 8 «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
- 9 Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990. - 15с.

Для обучающихся:

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. - М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.

3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

Для родителей (законных представителей):

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. -М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3- 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. - М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. - М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. - М.: Советский спорт, 2003.-3с

Список электронных образовательных ресурсов

1. Инфоурок // <https://infourok.ru/> сайт [Б. м.], // <https://infourok.ru/prezentaciya-k-proektu-istoriya-sportivnogo-orientirovaniya-7090202.html> (дата обращения 19.06.2024).
2. Федерация Спортивного Ориентирования Тульской Области // <https://o-tula.net/> сайт - [Б. м.], <https://o-tula.net/events/> (дата обращения 19.06.2024).
3. Федерация спортивного ориентирования России // <https://rufso.ru/> сайт - Б. м.], <https://rufso.ru/documents/> (дата обращения 19.06.2024).
4. Федерация спортивного ориентирования России // <https://rufso.ru/> сайт - Б. м.], <https://rufso.ru/history/> (дата обращения 20.06.2024).

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

20 листов

2 (два листа) листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В.Грошев

