

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы  
имени Сергея Васильевича Яшина»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
Протокол от 27.08.2024 №1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
*Роженцова* Роженцова О.Н.  
Приказ №137-од от «30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

ID программы: 1710  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: разноуровневая (базовая, углубленная)  
Категория и возраст обучающихся: 7-21 лет  
Срок освоения программы: 4 года  
Объем часов: 576ч (144ч в год)  
Разработчик программы:  
Мубаракшина К.А.- методист  
Дубинина Г.В. – тренер-преподаватель  
Извозчикова И.В. – тренер-преподаватель

Йошкар-Ола  
2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования Объем программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная.

*Актуальность программы* обусловлена необходимостью создания равных стартовых условий для занятий спортивным ориентированием и самосовершенствования учащихся из Республики Марий Эл и г. Йошкар-Ола

*Отличительные особенности программы:*

- достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

*Адресат программы:* дети в возрасте от 7 до 21 года, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом.

*Срок освоения программы* – 4 года.

*Форма обучения* – очная.

*Уровень программы* – разноуровневая (базовая, углубленная)

*Особенности организации образовательного процесса*

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮОЦ «Азимут» и Региональной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования и спортивного туризма Республики Марий Эл» (далее –

Федерация). Формы взаимодействия сторон:

- Федерация обеспечивает МОУДО «ДЮЦ «Азимут» картографическим материалом, занимается отрисовкой необходимых районов;
- Обучающиеся ДЮЦ «Азимут» участвуют в мероприятиях Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Республики Марий Эл по спортивному ориентированию, организуемых Федерацией;
- Федерация оказывает финансирование обучающимся ДЮЦ «Азимут» при выездах на межрегиональные и всероссийские соревнования по виду спорта «спортивное ориентирование» в составе Сборной команды РМЭ;
- Федерация проводит отбор обучающихся ДЮЦ «Азимут» в Сборную команду Республики Марий Эл по виду спорта «Спортивное ориентирование»;
- ДЮЦ «Азимут» совместно с Федерацией организуют и проводят городские мероприятия по спортивному ориентированию, включённые в календарь физкультурных и спортивных мероприятий г. Йошкар-Олы

*Режим занятий:* 2 раза в неделю по 2 часа, итого 4 часа в неделю, 144 часа в год. Один учебный час – 40 минут.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель** – создание условий для непрерывного развития и самореализации личности учащихся, в процессе занятий спортивным ориентированием.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
- сформировать умения и навыки по виду спорта «Спортивное ориентирование»
- сформировать знания о виде спорта «Спортивное ориентирование» и об истории вида спорта;

**Развивающие:**

- развивать физические и психофизические качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать необходимые навыки и умения в различных физических упражнениях;
- расширить двигательный опыт физическими упражнениями из различных видов спорта.

#### **Воспитательные:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- способствовать развитию высоких волевых, нравственных и морально-этических качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

1.3. **Объем программы – 576 часов.**

1.4. **Содержание программы.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **Техника безопасности**

*Теоретическая часть.* Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

*Практическая часть.* Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

*Формы контроля:* Беседа, устный опрос

#### **История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования**

*Теоретическая часть.* Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Характеристика современного состояния ориентирования.

*Формы контроля:* Беседа, устный опрос

#### **Гигиена спортсмена**

*Теоретическая часть.* Гигиена физических упражнений, её значение и

основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

*Формы контроля:* *Формы контроля:* Беседа, устный опрос

### **Медико-санитарная подготовка**

*Теоретическая часть.* Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

*Формы контроля:* Беседа, устный опрос

### **Правила по спортивному ориентированию**

*Теоретическая часть.* Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

*Практическая часть.* Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

*Формы контроля:* устный опрос

### **Снаряжение ориентировщика**

*Теоретическая часть.* Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

*Практическая часть.* Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

*Формы контроля:* устный опрос

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теоретическая часть.* Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

*Практическая часть.* Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Беговая подготовка. Лыжная подготовка. Спортивные игры.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

*Практическая часть.* Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие специальных качеств:

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

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые

упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение

### **Техническая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

*Практическая часть.* Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты. Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. направление. контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение

### **Тактическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практическая часть.* Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Приемы ориентирования. Предстартовая информация, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение

### **Судейская практика**

*Теоретическая часть.* Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи - контролёра на КП. Оборудование старта и финиша. по ориентированию. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады старта финиша (судья на выдаче карт, судья - хронометрист, судья при участниках), судья - контролёр на КП. Обязанности судьи. Оборудование старта и финиш

*Практическая часть.* Судейство городских, республиканских соревнований. Протоколы старта, результатов. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований.

*Формы контроля:* оценка судейства.



## **Контрольные нормативы**

*Практическая часть.* Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной подготовке.

*Формы контроля:* результат сдачи нормативов.

## **Участие в соревнованиях**

*Теоретическая часть.* Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, республики.

*Формы контроля:* результат участия в соревнованиях.

### **1.5. Планируемые результаты.**

*Личностные:*

- положительное отношение к систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- понимание роли спортивного ориентирования в укреплении здоровья.

*Метапредметные:*

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- овладение основами техники и тактики в виде спорта «спортивное ориентирование»;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Предметные:*

- знание истории развития спортивного ориентирования в России;
- знание правил вида спорта «спортивное ориентирование»;
- знание правил и техники безопасного пребывания на местности, в городе, в лесу;
- формирование умений и навыков в виде спорта «спортивное ориентирование»;
- формирование навыков развития физической формы спорта.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» 1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретическая часть	Практическая часть	
<b><u>Раздел 1. Теоретическая подготовка</u></b>					
1	Техника безопасности	2		2	Беседа, устный опрос
2	История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования	2		2	Беседа, устный опрос
3	Гигиена спортсмена	2		2	Беседа, устный опрос
4	Медико-санитарная подготовка	2		2	Беседа, устный опрос
5	Правила по спортивному ориентированию	2		2	Устный опрос
6	Снаряжение ориентировщика	2		2	Устный опрос
<b><u>Раздел 2. Практическая подготовка</u></b>					
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	4	56	Педагогическое наблюдение
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	4	14	Педагогическое наблюдение
9	Техническая подготовка	20	2	18	Педагогическое наблюдение
10	Тактическая подготовка	20	2	18	Педагогическое наблюдение

11	Судейская практика	4	2	2	Оценка судейства
12	Контрольные нормативы	4		4	Результат нормативов
13	Участие в соревнованиях	6		6	Результат участия
<b>Итого объем программы</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» 2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретическая часть	Практическая часть	
<b><u>Раздел 1. Теоретическая подготовка</u></b>					
1	Техника безопасности	2		2	Беседа, устный опрос
2	История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования	2		2	Беседа, устный опрос
3	Гигиена спортсмена	2		2	Беседа, устный опрос
4	Медико-санитарная подготовка	2		2	Беседа, устный опрос
5	Правила по спортивному ориентированию	6		6	Устный опрос
6	Снаряжение ориентировщика	2		2	Устный опрос
<b><u>Раздел 2. Практическая подготовка</u></b>					
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	54	6	48	Педагогическое наблюдение
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	6	18	Педагогическое наблюдение
9	Техническая подготовка	18	2	16	Педагогическое наблюдение
10	Тактическая подготовка	16	2	14	Педагогическое наблюдение
11	Судейская практика	4	2	2	Оценка судейства
12	Контрольные нормативы	4		4	Результат нормативов
13	Участие в соревнованиях	8		8	Результат участия
<b>Итого объем программы</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» 3 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретическая часть	Практическая часть	
<b><u>Раздел 1. Теоретическая подготовка</u></b>					
1	Техника безопасности	2		2	Беседа, устный опрос
2	История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования	2		2	Беседа, устный опрос
3	Гигиена спортсмена	2		2	Беседа, устный опрос
4	Медико-санитарная подготовка	2		2	Беседа, устный опрос
5	Правила по спортивному ориентированию	6		6	Устный опрос
6	Снаряжение ориентировщика	2		2	Устный опрос
<b><u>Раздел 2. Практическая подготовка</u></b>					
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	4	38	Педагогическое наблюдение
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	4	28	Педагогическое наблюдение
9	Техническая подготовка	16	2	14	Педагогическое наблюдение
10	Тактическая подготовка	16	2	14	Педагогическое наблюдение
11	Судейская практика	4		4	Оценка судейства
12	Контрольные нормативы	4		4	Результат нормативов
13	Участие в соревнованиях	14		14	Результат участия
<b>Итого объем программы</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» 4 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущего контроля
		Всего	В том числе		
	Теоретическая часть		Практическая часть		

<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>					
1	Техника безопасности	2		2	Беседа, устный опрос
2	История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования	2		2	Беседа, устный опрос
3	Гигиена спортсмена	2		2	Беседа, устный опрос
4	Медико-санитарная подготовка	2		2	Беседа, устный опрос
5	Правила по спортивному ориентированию	2		2	Устный опрос
6	Снаряжение ориентировщика	2		2	Устный опрос
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>					
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	4	30	Педагогическое наблюдение
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	4	46	Педагогическое наблюдение
9	Техническая подготовка	14	2	12	Педагогическое наблюдение
10	Тактическая подготовка	12	2	10	Педагогическое наблюдение
11	Судейская практика	4		4	Оценка судейства
12	Контрольные нормативы	4		4	Результат нормативов
13	Участие в соревнованиях	14		14	Результат участия
<b>Итого объем программы</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## 2.2. Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Практика	2	Техника безопасности	Кабинет	Беседа, устный опрос
2	сентябрь			Практика	2	История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования	Кабинет	Беседа, устный опрос

3	сентябрь			Практика	2	Гигиена спортсмена	Кабинет	Беседа, устный опрос
4	сентябрь			Практика	2	Медико-санитарная подготовка	Кабинет	Беседа, устный опрос
5	сентябрь			Практика	2	Правила по спортивному ориентированию	Кабинет	Устный опрос
6	сентябрь			Практика	2	Снаряжение ориентировщика	Кабинет	Устный опрос
7	сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Кабинет	Педагогическое наблюдение
8	октябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Кабинет	Педагогическое наблюдение
9	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
13	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
14	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
15	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
16	октябрь			Практика	2	Общая физическая	Стадион	Педагогическое наблюдение

						подготовка (ОФП)		
17	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
18	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
24	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
26	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
27	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
28	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

30	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33	январь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34	январь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35	январь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36	январь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
37	январь			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
38	январь			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	февраль			Практика	2	Специальная физическая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение



						подготовка (СФП)		
44	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46	февраль			Теория	2	Техническая подготовка	Кабинет	Педагогическое наблюдение
47	февраль			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
48	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
49	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
50	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
51	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
52	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
53	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
54	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
55	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
56	апрель			Теория	2	Тактическая подготовка	Кабинет	Педагогическое наблюдение
57	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
58	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
59	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
60	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
61	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
62	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
63	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
64	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
65	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
66	май			Теория	2	Судейская практика	Кабинет	Оценка судейства

67	май			Практика	2	Судейская практика	Лес	Оценка судейства
68	май			Практика	2	Контрольные нормативы	Стадион	Результат нормативов
69	май			Практика	2	Контрольные нормативы	Лес	Результат нормативов
70	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
71	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
72	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия

### Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Практика	2	Техника безопасности	Кабинет	Беседа, устный опрос
2	сентябрь			Практика	2	История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования	Кабинет	Беседа, устный опрос
3	сентябрь			Практика	2	Гигиена спортсмена	Кабинет	Беседа, устный опрос
4	сентябрь			Практика	2	Медико-санитарная подготовка	Кабинет	Беседа, устный опрос
5	сентябрь			Практика	2	Правила по спортивному ориентированию	Кабинет	Устный опрос
6	сентябрь			Практика	2	Правила по спортивному ориентированию	Кабинет	Устный опрос
7	сентябрь			Практика	2	Правила по спортивному ориентированию	Кабинет	Устный опрос
8	октябрь			Практика	2	Снаряжение ориентировщика	Кабинет	Устный опрос
9	октябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Кабинет	Педагогическое наблюдение
10	октябрь			Теория	2	Общая физическая	Кабинет	Педагогическое наблюдение

						подготовка (ОФП)		
11	октябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
13	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
14	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
15	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
16	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
17	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
18	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение

24	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
26	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33	январь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34	январь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35	январь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36	январь			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Кабинет	Педагогическое наблюдение
37	январь			Теория	2	Специальная физическая	Кабинет	Педагогическое наблюдение

						подготовка (СФП)		
38	январь			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
44	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
47	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
48	март			Теория	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
49	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
50	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
51	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
52	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение

53	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
54	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
55	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
56	апрель			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
57	апрель			Теория	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
58	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
59	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
60	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
61	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
62	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
63	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
64	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
65	апрель			Теория	2	Судейская практика	Кабинет	Оценка судейства
66	май			Практика	2	Судейская практика	Лес	Оценка судейства
67	май			Практика	2	Контрольные нормативы	Лес	Результат нормативов
68	май			Практика	2	Контрольные нормативы	Стадион	Результат нормативов
69	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
70	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
71	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
72	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия

### Календарный учебный график 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Практика	2	Техника безопасности	Кабинет	Беседа, устный опрос
2	сентябрь			Практика	2	История спортивного	Кабинет	Беседа, устный опрос

						ориентирования. Обзор развития ориентирования		
3	сентябрь			Практика	2	Гигиена спортсмена	Кабинет	Беседа, устный опрос
4	сентябрь			Практика	2	Медико- санитарная подготовка	Кабинет	Беседа, устный опрос
5	сентябрь			Практика	2	Правила по спортивному ориентированию	Кабинет	Устный опрос
6	сентябрь			Практика	2	Правила по спортивному ориентированию	Кабинет	Устный опрос
7	сентябрь			Практика	2	Правила по спортивному ориентированию	Кабинет	Устный опрос
8	октябрь			Практика	2	Снаряжение ориентировщика	Кабинет	Устный опрос
9	октябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Кабинет	Педагогическое наблюдение
10	октябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
12	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
13	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
14	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
15	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
16	октябрь			Практика	2	Общая физическая	Стадион	Педагогическое наблюдение

						подготовка (ОФП)		
17	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
18	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение



30	декабрь			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Кабинет	Педагогическое наблюдение
31	декабрь			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32	декабрь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
37	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
38	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	февраль			Практика	2	Специальная физическая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

						подготовка (СФП)		
44	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46	февраль			Теория	2	Техническая подготовка	Кабинет	Педагогическое наблюдение
47	февраль			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
48	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
49	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
50	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
51	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
52	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
53	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
54	март			Теория	2	Тактическая подготовка	Кабинет	Педагогическое наблюдение
55	март			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
56	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
57	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
58	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
59	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
60	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
61	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
62	апрель			Практика	2	Судейская практика	Лес	Оценка судейства
63	апрель			Практика	2	Судейская практика	Лес	Оценка судейства
64	апрель			Практика	2	Контрольные нормативы	Лес	Результат нормативов
65	апрель			Практика	2	Контрольные нормативы	Стадион	Результат нормативов
66	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия

67	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
68	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
69	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
70	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
71	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
72	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия

### Календарный учебный график 4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Практика	2	Техника безопасности	Кабинет	Беседа, устный опрос
2	сентябрь			Практика	2	История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования	Кабинет	Беседа, устный опрос
3	сентябрь			Практика	2	Гигиена спортсмена	Кабинет	Беседа, устный опрос
4	сентябрь			Практика	2	Медико-санитарная подготовка	Кабинет	Беседа, устный опрос
5	сентябрь			Практика	2	Правила по спортивному ориентированию	Кабинет	Устный опрос
6	сентябрь			Практика	2	Снаряжение ориентировщика	Кабинет	Устный опрос
7	сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Кабинет	Педагогическое наблюдение
8	октябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9	октябрь			Практика	2	Общая физическая	Стадион	Педагогическое наблюдение

						подготовка (ОФП)		
10	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
11	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
12	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
13	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
14	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
15	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

23	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	ноябрь			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Кабинет	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	декабрь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
27	декабрь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
28	декабрь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
29	декабрь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
30	декабрь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
31	декабрь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
32	декабрь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение
33	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36	январь			Практика	2	Специальная физическая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

						подготовка (СФП)		
37	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
38	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39	январь			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
44	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
47	февраль			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
48	март			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
49	март			Теория	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
50	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение 30

51	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
52	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
53	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
54	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
55	март			Практика	2	Техническая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
56	апрель			Теория	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
57	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
58	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
59	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
60	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
61	апрель			Практика	2	Тактическая подготовка	Лес	Педагогическое наблюдение
62	апрель			Практика	2	Судейская практика	Лес	Оценка судейства
63	апрель			Практика	2	Судейская практика	Лес	Оценка судейства
64	апрель			Практика	2	Контрольные нормативы	Лес	Результат нормативов
65	апрель			Практика	2	Контрольные нормативы	Стадион	Результат нормативов
66	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
67	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
68	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
69	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
70	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
71	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия
72	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия

## 2.4. Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение.

Занятия проводятся:

1. В учебном классе, оборудованном мебелью, проектором, компьютером, ноутбуком, звуковой аппаратурой.

2. На территории школы, микрорайона, района города, лесопарковой зоны, с отрисованными спортивными картами соответствующего района.

#### **Перечень необходимого оборудования:**

1. Комплект спортивных карт различной местности
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
4. Компостеры для отметки
5. Разметка для маркировки трасс различных цветов
6. Компаса
7. Секундомеры
8. Лыжи
9. Лыжные палки
10. Лыжные ботинки
11. Планшеты для зимнего ориентирования
12. Система электронной отметки
13. Ламинатор
14. Пленка для ламинирования
15. Бумага, фотобумага

#### **Личное снаряжение для соревнований**

1. Компаса
2. Планшеты для зимнего ориентирования

#### **Информационное обеспечение реализации программы**

1. Карточки игр для развития двигательной активности детей

<https://infourok.ru/kartoteka-igr-dlya-razvitiya-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-3467017.html>

2. Азбука ориентирования и туризма 5-7 лет <https://xn--80adfe1afdsghespy0byh.xn--p1ai/file/card?id=1481>



3. Федерация спортивного ориентирования и спортивного туризма Республики Марий Эл <http://sporttourmariel.ru/>

**Кадровое обеспечение:**

ФИО педагога	Место работы, должность	Образования
Дубинина Галина Викторовна	МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы, тренер-преподаватель	Среднее профессиональное педагогическое
Извозчикова Ирина Владимировна	МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы, тренер-преподаватель	Высшее педагогическое

**2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Программой предусмотрен контроль: предварительный, текущий, промежуточный, итоговый. Также предусмотрена индивидуальная форма аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения используются такие формы контроля как беседа, устный опрос, педагогическое наблюдение и сдача нормативов (выполнение заданий, сдача нормативов). Тестирование используется для ОФП, СФП и профильной подготовки ориентировщика и имеет целью сравнить результаты для выявления роста или уменьшения показателей физической и специальной подготовленности. Наблюдение имеет целью выявление ошибок в профильной подготовке ориентировщика и своевременную их коррекцию.

Итоговой формой аттестации является участие в соревнованиях муниципального и республиканского уровня и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**2.6. Оценочные материалы.**

Нормативы общей и специальной физической подготовки для каждого возраста и пола представлены в Приложении №1.

**2.7. Методические материалы.**

Занятия по физической подготовке с группами проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности и далее надо проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Тренер в свою очередь, должен вести учет работы - это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок.

Основная форма проведения практических занятий - тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный

Основные задачи подготовительного периода:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные подвижные игры. Но основным средством является кроссовая подготовка. В кроссовой подготовке можно использовать различные упражнения с картами. Это дает возможность

делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятий.

Главными задачами соревновательного периода являются:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по спортивному ориентированию и другим видам спорта. А также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Соревнования можно разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретение соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы.

Для решения этих задач нужно использовать средства ОФП (поход, спортивные и подвижные игры), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы.

Волевая подготовка заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий, постепенно усложняя их. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приемов.

Так как соревнования проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство - тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приемов лучше всего проводить на

учебных полигонах и на местности. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

### **Принципы обучения:**

- принцип **наглядности** (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);

- принцип **воспитывающего обучения** (пример тренера-преподавателя, своевременное начало учебного занятия, наличие правил и норм поведения);

- принцип **систематичности и последовательности** (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);

- принцип **прочности** (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка).

### **Методы обучения**

- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения)

- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося)

- проверки на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных).

#### *Алгоритм учебного занятия – беседы*

1 этап – организационный. Подготовка детей к работе на занятии.

2 этап – подготовительный. Сообщение темы, цели и постановка проблемной задачи

3 этап – основной. Восприятие, осмысление и запоминание объекта изучения.

4 этап – рефлексия.

## **2.8. Список литературы**

### *Нормативно-правовые акты:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### *Литература для педагога:*

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983

2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «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

- Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. Смоленск, 1998.

4. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие - Академия, 2004

5. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012.

7. 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.

7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.

8. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.

9. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.

10. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981

11. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР

12. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002

13. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990. - 15с.

*Литература для обучающихся и родителей:*

1. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.

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

Таблица 1. Нормативы общей и специальной физической подготовки 8-10 лет

№	Контрольное упражнение	Показатели мальчики			Показатели девочки		
		Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения	Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения
Общая физическая подготовка							
1	Бег на 60 метров (с)	11,9	11,9	11,5	12,4	12,4	12,0
2	Бег 1000 м (мин.с)	6.10	6.10	5.50	6.30	6.30	5.10
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	10	13	5	5	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	130	140	120	120	130
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	27	32	24	24	27

Таблица 2. Нормативы общей и специальной физической подготовки 11-12 лет

№	Контрольное упражнение	Показатели мальчики			Показатели девочки		
		Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения	Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения
1	Бег на 60 метров (с)	10,9	10,9	10,4	11,3	11,3	10,9
2	Бег 1500 м (мин.с)	8.20	8.20	8.05	8.55	8.55	8.29
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	13	18	7	7	9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	150	160	135	135	145
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	32	36	28	28	30

Таблица 3. Нормативы общей и специальной физической подготовки 13-15 лет

№	Контрольное упражнение	Показатели юноши			Показатели девушки		
		Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения	Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения
1	Бег на 60 метров (с)	9,6	9,6	9,2	10,6	10,6	10,4
2	Бег 2000 м (мин.с)	10.00	10.00	9.40	12.10	12.10	11.40
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	20	24	9	9	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	170	190	150	150	160
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	35	39	31	31	34

Таблица 4.4. Нормативы общей и специальной физической подготовки 16-18 лет

№	Контрольное упражнение	Показатели юноши			Показатели девушки		
		Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения	Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения
1	Бег на 60 метров (с)	9,6	9,6	9,2	10,6	10,6	10,4
2	Бег 2000 м (мин.с)	10.00	10.00	9.40	12.10	12.10	11.40
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	20	24	9	9	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	170	190	150	150	160
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	35	39	31	31	34