

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
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ»**

ID программы: 5652
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов: 216
Разработчик программы:
Дубинина Г.В. – тренер-преподаватель,
Извозчикова И.В – тренер-преподаватель,
Лопатина З.И. – тренер-преподаватель,
Сторожева А.В. – тренер-преподаватель.

Йошкар-Ола
2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Общая характеристика программы

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Основы спортивного ориентирования» (далее программа) – физкультурно-спортивная.

Дополнительное образование можно рассматривать как своеобразную образовательно-воспитательную среду, которая характеризуется работой добровольных детских объединений, менее регламентированных и более способных (нежели общеобразовательная школа) к построению и поддержке диагностических и субъект-субъектных отношений. Поскольку здесь осуществляется взаимное освоение, проживание (сопереживание с ярким эмоциональным фоном, психологическим и физическим напряжением в условиях соревнований или похода) образовательных, профессиональных, культурных, духовных ценностей детьми и взрослыми как равноправных субъектов туристской деятельности.

Спортивное ориентирование во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков.

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:

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний 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 действительности 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.

Новизна программы заключается в том, что в рамках образовательного процесса она обеспечивает органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования обучающегося.

Адресат программы – обучающиеся 8 - 18 лет. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 8-15 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не

обращая порой внимания, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит и интимно-личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. При этом его внеурочная деятельность становится как бы осуществляемой активностью. Она содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. Его главная ценность - система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Старший школьный возраст 16-18 лет характеризуется формированием мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Региональной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования и спортивного туризма Республики Марий Эл».

В детское объединение принимаются желающие при наличии медицинского допуска (справки).

Основной формой организации учебного занятия является практическое занятие, теоретическая часть которого проходит в виде лекции или беседы. Выполнение заданий (упражнений) может осуществляться с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять занятиям с малыми группами (2-4 человека, «связка», «группа») и индивидуальным занятиям.

Педагог разрабатывает для каждой возрастной группы рекомендации по тренировочному процессу (домашнее задание) и рассылает его обучающимся. Дважды в неделю педагог общается с обучающимися при помощи интернета, консультируя по возникающим вопросам и контролируя отчёты учащихся по тренировочному процессу, который они осуществляют самостоятельно. В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами каждого обучающегося.

Режим занятий.

Таблица 1.1. Недельная нагрузка

Год обучения	Продолжительность занятий (теория, час)	Продолжительность занятий по физ.подготовке (час)	Продолжительность практических занятий на местности (час)	Периодичность в неделю (раз)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	1-2	1-2	1-2	1	2	72
2 год обучения	1-2	1-2	1-2	1	2	72
3 год обучения	1-2	1-2	1-2	1	2	72

Рекомендуемый минимальный состав группы: первого года обучения 8-15 человек, второго года - не менее 8-12 человек, третьего года - не менее 8-12 человек

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для непрерывного развития и самореализации личности учащихся, в процессе занятий спортивным ориентированием, обогащение и расширение знаний в области спорта.

Задачи программы:

- приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения;
- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Рекомендую воспользоваться классификацией: личностные, метапредметные, предметные.

1.3. Объем программы

Общий объем программы составляет 216 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения.

1.4. Содержание программы.

1. Введение в программу.

1.1. Спортивное ориентирование, история развития.

Теория: организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика: беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся.

2. Основы спортивного ориентирования (общий модуль)

Теория: роль общей физической подготовки для поддержания здорового образа жизни, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств.

2.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

2.2. Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения. Специальное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное снаряжение для занятий спортивным ориентированием:

знакомство с различными типами спортивных карт, регулировка и правильное использование личного снаряжения. Приведение снаряжения в рабочее состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

2.3. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

2.4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.5. Топография, условные знаки, спортивная карта

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

2.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентированию. Последовательность действий ориентированию при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

2.7. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных дисциплинах.

3. Медицинский блок

3.1. Питание, режим и самоконтроль спортсмена

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

3.2. Оказание первой доврачебной помощи, медицинская аптечка

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

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.

Предметные:

- знание об истории развития спортивного ориентирования в России;
- умение технически правильно выполнять приёмы работы с картой и компасом на дистанции
- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать виды дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжных дистанциях;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Таблица 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	0	
1.1.	Спортивное ориентирование, история развития	1	1	0	Опрос
2.	Основы спортивного ориентирования (общий модуль)	61	8	53	
2.1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1	1	0	Опрос
2.2.	Личное снаряжение	3	1	2	Опрос
2.3.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	3	1	2	Наблюдение, выполнение заданий
2.4.	Технико-тактическая подготовка.	21	1	20	Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий и упражнений
2.5.	Топография, условные знаки, спортивная карта	16	1	15	Опрос, выполнение заданий
2.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	11	1	10	Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий и упражнений
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	6	2	4	Наблюдение, участие в соревнованиях
3.	Медицинский блок	10	2	8	
3.1.	Питание, режим и самоконтроль спортсмена	3	1	2	Наблюдение, выполнение заданий
3.2.	Оказание первой доврачебной помощи, медицинская аптечка	7	1	6	Наблюдение, выполнение заданий
	Итого:	72	11	61	

2.2. Календарный учебный график

Таблица 2.2. Календарный учебный график (по табл. 2.1)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия (см. табл. 2.1.)	Место проведения	Форма контроля (см. табл. 2.1.)
1	09	6	по расписанию	теория	1	п.1.1.	по расписанию	п.1.1.
2			по расписанию	теория	1	п.2.1.	по расписанию	п.2.1.
3	09	13	по расписанию	теория	1	п.2.2.	по расписанию	п.2.2.
4			по расписанию	практика	1	п.2.2.	по расписанию	п.2.2.
5	09	20	по расписанию	теория	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
6			по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
7	09	27	по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
8			по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
9	10	4	по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
10			по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
11	10	11	по расписанию	теория	1	п.2.7.	по расписанию	п.2.7.
12			по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
13	10	18	по расписанию	практика	2	п.2.7.	по расписанию	п.2.7.
14	10	25	по расписанию	теория	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
15			по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
16	11	1	по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
17			по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
18	11	15	по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
19			по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
20	11	22	по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
21			по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
22	11	29	по расписанию	теория	1	п.2.3.	по расписанию	п.2.3.
23			по расписанию	практика	1	п.2.3.	по расписанию	п.2.3.
24	12	6	по расписанию	теория	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
25			по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
26	12	13	по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
27			по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
28	12	20	по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
29			по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.

30	01	10	по расписанию	теория	1	п.3.1.	по расписанию	п.3.1.
----	----	----	---------------	--------	---	--------	---------------	--------

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия (см. табл. 2.1.)	Место проведения	Форма контроля (см. табл. 2.1.)
31			по расписанию	практика	1	п.3.1.	по расписанию	п.3.1.
32	01	17	по расписанию	теория	1	п.3.2.	по расписанию	п.3.2.
33			по назначению	практика	3	п.3.2.	по назначению	п.3.2.
34	01	24	по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
35			по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
36	01	31	по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
37			по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
38	02	7	по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
39			по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
40	02	14	по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
41			по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
42	02	21	по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
43			по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
44	02	28	по расписанию	практика	2	п.2.7.	по расписанию	п.2.7.
45	03	7	по расписанию	практика	1	п.2.2.	по расписанию	п.2.2.
46			по расписанию	теория	1	п.2.7.	по расписанию	п.2.7.
47	03	14	по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
48			по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
49	03	21	по назначению	практика	1	п.2.3.	по назначению	п.2.3.
50			по назначению	практика	1	п.2.4.	по назначению	п.2.4.
51	03	28	по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
52			по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
53	04	4	по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
54			по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
55	04	11	по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
56			по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
57	04	18	по расписанию	практика	1	п.2.5.	по расписанию	п.2.5.
58			по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
59	04	25	по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
60			по расписанию	практика	1	п.2.4.	по расписанию	п.2.4.
61	05	16	по расписанию	теория	1	п.2.7.	по расписанию	п.2.7.
62			по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия (см. табл. 2.1.)	Место проведения	Форма контроля (см. табл. 2.1.)
63	05	23	по расписанию	практика	1	п.2.7.	по расписанию	п.2.7.
64			по расписанию	практика	1	п.2.6.	по расписанию	п.2.6.
65	05	30	по расписанию	практика	1	п.3.1.	по расписанию	п.3.1.
66			по расписанию	практика	3	п.3.2.	по расписанию	п.3.2.

2.3. Условия реализации программы

Личное оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления тренировочного процесса

Таблица 2.3. Групповое оборудование и снаряжение.

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	2
2	Бензопила	шт.	2
3	Генератор	штук	2
4	Доска информационная	штук	2
5	Конус высотой 30 см	штук	20
6	Крепления для станций	штук	100
7	Многофункциональное устройство (МФУ)	штук	1
8	Оборудование для оформления пункта смены карт	штук	1
9	Оборудование для оформления старта	комплект	1
10	Оборудование для оформления финиша комплект	комплект	1
11	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
12	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
13	Палатка разборная (шатер)	штук	2
14	Переносное автономное звукоусилительное устройство	штук	2
15	Программное обеспечение для работы на компьютере с системой электронной отметки	штук	2
16	Программное обеспечение для обработки результатов на компьютере	штук	2
17	Программное обеспечение для работы на компьютере с электронными версиями спортивных карт	штук	2
18	Программное обеспечение для работы на компьютере с системой дистанционного контроля путей	штук	2
19	Секундомер электронный	штук	10
20	Станции для бесконтактной отметки	штук	50
21	Станции для контактной/бесконтактной отметки	штук	50
22	Станции программирования	штук	3
23	Стол складной	штук	3
24	Стул складной	штук	6
25	Табло электронное штук	штук	2

26	Электромегалфон	штук	2
----	-----------------	------	---

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
27	Электронная карточка (чип) бесконтактной отметки	штук	200
28	Электронная карточка (чип) контактной отметки	штук	200
29	Электронное устройство передачи данных для дистанционного контроля пути (трекер, мобильный телефон, смартфон)	штук	200
30	Крепления лыжные	пар	14
31	Лыжероллеры	пар	14
32	Лыжи гоночные	пар	14
33	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	10
34	Наконечники для лыжных палок	пар	14
35	Ноутбук	штук	2
36	Планшет для ориентирования	штук	14
37	Принтер	штук	2
38	Станок для подготовки лыж	комплект	2
39	Темляки для лыжных палок	пар	14
40	Щетки для обработки лыж	штук	35
41	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	2

Таблица 2.4. Личное снаряжение обучающегося

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Количество изделий
1	Картографический материал	штук	2
2	Компас для спортивного ориентирования	штук	1
3	Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	штук	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	1
5	Костюм тренировочный зимний	штук	1
6	Костюм тренировочный летний	штук	1
7	Кроссовки для зала	пар	1
8	Кроссовки легкоатлетические	пар	1
9	Носки	пар	2
10	Рюкзак	штук	1
11	Термобелье	штук	1
12	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	1
13	Фонарь налобный	штук	1
14	Футболка с длинным рукавом	штук	1
15	Футболка с коротким рукавом	штук	1
16	Шапка	штук	1

17	Шиповки легкоатлетические	пар	1
----	---------------------------	-----	---

18	Шорты	штук	1
19	Ботинки лыжные	пар	1
20	Комбинезон для лыжных гонок	штук	1
21	Крепления лыжные	пар	1
22	Лыжероллеры	пар	1
23	Лыжи гоночные	пар	1
24	Палки для лыжных гонок	пар	1
25	Перчатки лыжные	пар	1
26	Планшет для ориентирования	штук	1
27	Чехол для лыж	штук	1

2.4. Формы аттестации.

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации, учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения используются такие формы контроля как опрос, наблюдение и тестирование (выполнение заданий, сдача нормативов). Наблюдение имеет целью выявление ошибок в технике и тактике профильной спортивной подготовке и своевременную их коррекцию.

Итоговой формой аттестации является участие в соревнованиях различной сложности сложности в соответствии с годом обучения.

2.5. Оценочные материалы

Таблица 2.5. Нормативы 8-18 лет

№	Контрольное упражнение	Начало обучения	Конец обучения	Оценка (от 1 до 10 баллов)
1	Теоретическое занятие по работе с картой, компасом и легендой контрольного пункта	прохождение	прохождение	Минимум 7
2	Теоретическое занятие по системе отметки участника на контрольном пункте	прохождение	прохождение	Минимум 6
3	Практическое занятие по работе с картой, компасом и легендой контрольного пункта	прохождение	прохождение	Минимум 8
4	Практическое занятие по применению точного азимутального хода	прохождение	прохождение	Минимум 8
5	Контрольная тренировка	-	-	прохождение
6	Соревнования по спортивному ориентированию	-	-	участие

2.6. Методические материалы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное

ориентирование» от 18.10.2019 г.

2. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Утверждены приказом Минспорта России от от 3 мая 2017 года № 403.

4. Приказ от 20 февраля 2017 г. N108 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации». Зарегистрировано в Минюсте России 21 марта 2017 г. N 46058.

5. Комплект картографического материала.

6. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет ,3 ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет, 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет).
<http://www.gto.ru/norms>

7. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.

8. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.

9. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3- 5с.

10. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

2.7. Список литературы

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
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие - Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012.
- 7.
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.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
13. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР
14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
15. «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
16. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990. - 15с.
17. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.