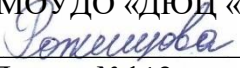


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»
Протокол от 25.08.2025 №3

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»
 Роженцова О.Н.
Приказ №110-од от «01» сентября 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ОРИЕНТИРОВЩИК»**

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
Сторожева А.В. – тренер-преподаватель
Лопатина З.И. – тренер-преподаватель

Йошкар-Ола

2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования Объем программы.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы - обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации воспитанников к постоянно меняющимся условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению.

- отличительные особенности программы:

Программа «Юный ориентировщик» имеет физкультурно-спортивную направленность и в отличие от существующих образовательных программ адаптирована:

1. К условиям проведения тренировок – это близость проведения занятий от дома (карта пришкольного участка, карта городского парка, карта микрорайона, карта лагеря). Благодаря методу обучения ориентированию в условиях закрытого помещения, появилась возможность в простой, доступной форме научить учащихся азам спортивного ориентирования в более раннем возрасте. Программа позволяет безопасно и доступно организовать обучение школьников-новичков;

2. К индивидуальным особенностям и потребностям детей различного возраста. Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Школьников младшего возраста больше привлекает развлекательный аспект ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию может меняться.

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

Срок освоения программы - 4 года.

Формы обучения: очная

Уровень программы - разно уровневая (базовая, углубленная)

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 - содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся посредством занятий спортивным ориентированием. привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортивным ориентированием.

Задачи:

Обучающиеся:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- формирование основ знаний по спортивному ориентированию,
- формирование необходимых теоретических знаний в области спортивного ориентирования;
- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать физическую подготовленность учащихся.
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные ситуации.
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать любовь к своей Родине через познание родного края;

1.3. Объем программы - 576 часов.

1.4. Содержание программы.

РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Теоретическая часть. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

Формы контроля: Беседа, устный опрос.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

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

Формы контроля: Беседа, устный опрос

Спортивный инвентарь.

Теоретическая часть. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Формы контроля: Беседа, устный опрос

Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.

Теоретическая часть. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Формы и методы: Беседа.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

Формы контроля: Беседа, устный опрос

Раздел 2. Практическая подготовка.

Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты

Теоретическая часть. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практическая часть. Знакомство с различными видами карт. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Создание спортивной карты на топографической основе. Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории двора, парка).

Формы контроля: Узнавание различных знаков на карте и на местности.

Основы картографии.

Теоретическая часть. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Карты летние и зимние.

Практическая часть. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Практические задания по рисовке простейших карт

Формы контроля: Решение тестов.

Работа с картой и компасом, движение по азимуту

Теоретическая часть. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Практическая часть. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний.

Формы контроля: упражнения с компасом на местности и в помещении.

Легенды контрольных пунктов.

Теоретическая часть. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков.

Практическая часть. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация.

Формы контроля: упражнения на чтение легенд.

Техническая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы

ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практическая часть. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

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

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

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:

- будут формироваться способность представить свое мнение, суждение, отношение;
- сформируется целеустремленность, ответственность за свои действия в обществе;
- будет формироваться стремление к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- будет развиваться потребность в занятиях спортом и интерес к профессиям, связанных с топографией, путешествиями;
- разовьются навыки общефизической и специальной подготовки, внимательность, память;
- научатся анализировать ошибки на дистанциях по спортивному ориентированию;

– научатся анализировать и организовывать тренировочный процесс, взаимодействовать в команде.

Предметные:

– будут иметь представления о связях и знания в области физиологии человека, ОБЖ, топографии, картографии, краеведения и экологии;

– научатся определять расстояние на спортивной и топографической карте различных масштабов;

– знание правил и техники безопасного пребывания на местности, в городе, в лесу;

– будут сформированы представления о действиях в стрессовых ситуациях, основами безопасности в походе;

– будут иметь основы судейства соревнований на практике.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный ориентировщик» 1 год обучения.

№ п/ п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//теку щего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретиче ские занятия	Практиче ские занятия	
<u>Раздел 1. Теоретическая подготовка</u>					
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	2		Беседа, устный опрос.

2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2		Беседа, устный опрос
3	Спортивный инвентарь.	2	2		Беседа
4	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	2	2		Беседа
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	6	6		Беседа, устный опрос

Раздел 2. Практическая подготовка

6	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	20	6	14	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
7	Основы картографии.	12	4	8	Решение тестов.
8	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	12	4	8	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
9	Легенды контрольных пунктов.	12	4	8	Упражнения на чтение легенд.
10	Техническая подготовка.	24	4	20	Педагогическое наблюдение.
11	Тактическая подготовка.	20	4	16	Педагогическое наблюдение.
12	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
13	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	8	Педагогическое наблюдение.

14	Контрольные нормативы	4		4	Результат нормативов.
15	Участие в соревнованиях	6		6	Результат участия в соревнованиях.
Итого объем программы		144	44	100	

2 год обучения

№ п/ п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//теку щего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретиче ские занятия	Практиче ские занятия	
<u>Раздел 1. Теоретическая подготовка</u>					
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	2		Беседа, устный опрос.
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2		Беседа, устный опрос
3	Спортивный инвентарь.	2	2		Беседа
4	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	2	2		Беседа
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	4		Беседа, устный опрос
<u>Раздел 2. Практическая подготовка</u>					

6	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	14	2	12	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
7	Основы картографии.	10	4	6	Решение тестов.
8	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	10	4	6	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
9	Легенды контрольных пунктов.	12	4	8	Упражнения на чтение легенд.
10	Техническая подготовка.	24	4	20	Педагогическое наблюдение.
11	Тактическая подготовка.	22	4	18	Педагогическое наблюдение.
12	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	2	12	Педагогическое наблюдение.
13	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2	12	Педагогическое наблюдение.
14	Контрольные нормативы	4		4	Результат нормативов.
15	Участие в соревнованиях	8		8	Результат участия в соревнованиях.
Итого объем программы		144	38	106	

3 год обучения

	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов		Формы промежуточной
		Всего	В том числе	

№ п/ п			Теоретиче ские занятия	Практиче ские занятия	аттестации//теку щего контроля
<u>Раздел 1. Теоретическая подготовка</u>					
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	2		Беседа, устный опрос
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2		Беседа, устный опрос
3	Спортивный инвентарь.	2	2		Беседа
4	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	2	2		Беседа
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	4		Беседа, устный опрос
<u>Раздел 2. Практическая подготовка</u>					
6	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	12	4	8	Распознавание различных знаков на карте и на местности
7	Основы картографии.	8	4	4	Решение тестов
8	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	12	4	8	Упражнения с компасом на местности и в помещении

9	Легенды контрольных пунктов.	8	4	4	Упражнения на чтение легенд
10	Техническая подготовка.	20	4	16	Педагогическое наблюдение
11	Тактическая подготовка.	20	4	16	Педагогическое наблюдение
12	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	16	Педагогическое наблюдение
13	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	2	18	Педагогическое наблюдение
14	Контрольные нормативы	4		4	Результат нормативов
15	Участие в соревнованиях	10		10	Результат участия в соревнованиях
Итого объем программы		144	40	104	

4 год обучения

№ п/ п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//теку щего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретиче ские занятия	Практиче ские занятия	
<u>Раздел 1. Теоретическая подготовка</u>					
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	2		Беседа, устный опрос

2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2		Беседа, устный опрос
3	Спортивный инвентарь.	2	2		Беседа
4	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	2	2		Беседа
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Беседа, устный опрос

Раздел 2. Практическая подготовка

6	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	10	2	8	Распознавание различных знаков на карте и на местности
7	Основы картографии.	8	2	6	Решение тестов
8	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	10	2	8	Упражнения с компасом на местности и в помещении
9	Легенды контрольных пунктов.	8	2	6	Упражнения на чтение легенд
10	Техническая подготовка.	24	4	20	Педагогическое наблюдение
11	Тактическая подготовка.	20	4	16	Педагогическое наблюдение
12	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	16	Педагогическое наблюдение
13	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	14	Педагогическое наблюдение

14	Контрольные нормативы	6		6	Результат нормативов
15	Участие в соревнованиях	14		14	Результат участия в соревнованиях
Итого объем программы		144	30	144	

2.2. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	Кабинет	Беседа, устный опрос.
2	сентябрь			Теория	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Кабинет	Беседа, устный опрос
3	сентябрь			Теория	2	Спортивный инвентарь.	Кабинет	Беседа
4	сентябрь			Теория	2	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	Кабинет	Беседа
5	сентябрь			Теория	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Кабинет	Беседа, устный опрос
6	сентябрь			Теория	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Кабинет	Беседа, устный опрос
7	сентябрь			Теория	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Кабинет	Беседа, устный опрос
8	октябрь			Теория	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Кабинет	Распознавание различных знаков на

								карте и на местности.
9	октябрь			Теория	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Кабинет	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
10	октябрь			Теория	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Кабинет	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
11	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес, стадион	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
12	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес, стадион	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
13	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес, стадион	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
14	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес, стадион	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
15	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес, стадион	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
16	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес, стадион	Распознавание различных знаков на карте и на местности.

17	октябрь			Практик а	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес, стадион	Распознаван ие различных знаков на карте и на местности.
18	ноябрь			Теория	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
19	ноябрь			Теория	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
20	ноябрь			Практик а	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
21	ноябрь			Практик а	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
22	ноябрь			Практик а	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
23	ноябрь			Практик а	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
24	ноябрь			Теория	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Кабинет	Упражнени я с компасом на местности и в помещении.
25	ноябрь			Теория	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Кабинет	Упражнени я с компасом на местности и в помещении.
26	декабрь			Практик а	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнени я с компасом на местности и в помещении.
27	декабрь			Практик а	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнени я с компасом на местности и в помещении.
28	декабрь			Практик а	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнени я с компасом на

								местности и в помещении.
29	декабрь			Практика	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
30	декабрь			Теория	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
31	декабрь			Теория	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
32	декабрь			Практика	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
33	январь			Практика	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
34	январь			Практика	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
35	январь			Практика	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
36	январь			Теория	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
37	январь			Теория	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
38	январь			Практика	2	Техническая подготовка.	Стадион, спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
39	январь			Практика	2	Техническая подготовка.	Стадион, спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
40	февраль			Практика	2	Техническая подготовка.	Стадион, спортивный зал	Педагогическое наблюдение.

41	февраль			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
42	февраль			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
43	февраль			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
44	февраль			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
45	февраль			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
46	февраль			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
47	февраль			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
48	март			Теория	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогичес кое наблюдение .
49	март			Теория	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогичес кое наблюдение .
50	март			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
51	март			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
52	март			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
53	март			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион ,	Педагогичес кое

							спортив ный зал	наблюдение .
54	март			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион , спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
55	март			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Лес	Педагогичес кое наблюдение .
56	апрель			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Лес	Педагогичес кое наблюдение .
57	апрель			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Лес	Педагогичес кое наблюдение .
58	апрель			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
59	апрель			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
60	апрель			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
61	апрель			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогичес кое наблюдение .
62	апрель			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогичес кое наблюдение .
63	апрель			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение .
64	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогичес кое наблюдение .
65	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогичес кое наблюдение .

66	май			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
67	май			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
68	май			Практик а	2	Контрольные нормативы	Стадион	Результат нормативов.
69	май			Практик а	2	Контрольные нормативы	Лес	Результат нормативов.
70	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.
71	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.
72	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	Кабинет	Беседа, устный опрос.
2	сентябрь			Теория	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Кабинет	Беседа, устный опрос
3	сентябрь			Теория	2	Спортивный инвентарь.	Кабинет	Беседа

4	сентябрь			Теория	2	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	Кабинет	Беседа
5	сентябрь			Теория	2	Правили соревнований по спортивному ориентированию.	Кабинет	Беседа, устный опрос
6	сентябрь			Теория	2	Правили соревнований по спортивному ориентированию.	Кабинет	Беседа, устный опрос
7	сентябрь			Теория	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Кабинет	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
8	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Кабинет	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
9	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Кабинет	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
10	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Кабинет	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
11	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
12	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
13	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
14	октябрь			Теория	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
15	октябрь			Теория	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.

16	октябрь			Практика	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
17	октябрь			Практика	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
18	ноябрь			Практика	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
19	ноябрь			Теория	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Кабинет	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
20	ноябрь			Теория	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Кабинет	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
21	ноябрь			Практика	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
22	ноябрь			Практика	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
23	ноябрь			Практика	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
24	ноябрь			Теория	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
25	ноябрь			Теория	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
26	декабрь			Практика	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
27	декабрь			Практика	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
28	декабрь			Практика	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
29	декабрь			Практика	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
30	декабрь			Теория	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
31	декабрь			Теория	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
32	декабрь			Практика	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.

33	январь			Практика	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
34	январь			Практика	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
35	январь			Практика	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
36	январь			Практика	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
37	январь			Практика	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
38	январь			Практика	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
39	январь			Практика	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
40	февраль			Практика	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
41	февраль			Практика	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
42	февраль			Теория	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
43	февраль			Теория	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
44	февраль			Практика	2	Тактическая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
45	февраль			Практика	2	Тактическая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
46	февраль			Практика	2	Тактическая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
47	февраль			Практика	2	Тактическая подготовка.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
48	март			Практика	2	Тактическая подготовка.	Лес	Педагогическое наблюдение.
49	март			Практика	2	Тактическая подготовка.	Лес	Педагогическое наблюдение.
50	март			Практика	2	Тактическая подготовка.	Лес	Педагогическое наблюдение.

51	март			Практика	2	Тактическая подготовка.	Лес	Педагогическое наблюдение.
52	март			Практика	2	Тактическая подготовка.	Лес	Педагогическое наблюдение.
53	март			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
54	март			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
55	март			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
56	апрель			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
57	апрель			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
58	апрель			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
59	апрель			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
60	апрель			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
61	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
62	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
63	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
64	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Лес	Педагогическое наблюдение.
65	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Лес	Педагогическое наблюдение.
66	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Лес	Педагогическое наблюдение.

67	май			Практика	2	Контрольные нормативы	Стадио н	Результат нормативов.
68	май			Практика	2	Контрольные нормативы	Стадио н	Результат нормативов.
69	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.
70	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.
71	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.
72	май			Практика	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.

3 год обучения

№ п/ п	Месяц	Чис ло	Врем я	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	Кабинет	Беседа, устный опрос.
2	сентябрь			Теория	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Кабинет	Беседа, устный опрос
3	сентябрь			Теория	2	Спортивный	Кабинет	Беседа

						инвентарь.		
4	сентябрь			Теория	2	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	Кабинет	Беседа
5	сентябрь			Теория	2	Правила соревнований по спортивному ориентировани ю.	Кабинет	Беседа, устный опрос
6	сентябрь			Теория	2	Правила соревнований по спортивному ориентировани ю.	Кабинет	Беседа, устный опрос
7	сентябрь			Теория	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Кабинет	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
8	октябрь			Теория	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
9	октябрь			Практик а	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
10	октябрь			Практик а	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
11	октябрь			Практик а	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности.
12	октябрь			Практик а	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности.

13	октябрь			Теории	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
14	октябрь			Теория	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
15	октябрь			Практик а	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
16	октябрь			Практик а	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов.
17	октябрь			Теория	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Кабинет	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
18	ноябрь			Теория	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Стадион	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
19	ноябрь			Практик а	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Стадион	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
20	ноябрь			Практик а	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
21	ноябрь			Практик а	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
22	ноябрь			Практик а	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении.
23	ноябрь			Теория	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
24	ноябрь			Теория	2	Легенды контрольных пунктов.	Лес	Упражнения на чтение легенд.
25	ноябрь			Практик а	2	Легенды контрольных пунктов.	Лес	Упражнения на чтение легенд.
26	декабрь			Практик а	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд.
27	декабрь			Теория	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
28	декабрь			Теория	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
29	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.

30	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
31	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
32	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
33	январь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
34	январь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
35	январь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
36	январь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
37	январь			Теория	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
38	январь			Теория	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение.
39	январь			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
40	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
41	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
42	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
43	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Стадион	Педагогическое наблюдение.
44	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
45	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
46	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
47	февраль			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
48	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
49	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.

50	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
51	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
52	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
53	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
54	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
55	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
56	апрель			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
57	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
58	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивны й зал	Педагогическое наблюдение.
59	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
60	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
61	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадион	Педагогическое наблюдение.
62	апрель			Практик а	2	Специальная физическая	Лес	Педагогическое наблюдение.

						подготовка (СФП)		
63	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Лес	Педагогическое наблюдение.
64	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Лес	Педагогическое наблюдение.
65	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Лес	Педагогическое наблюдение.
66	май			Практик а	2	Контрольные нормативы	Стадион	Результат нормативов.
67	май			Практик а	2	Контрольные нормативы	Стадион	Результат нормативов.
68	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.
69	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.
70	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.
71	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.
72	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат участия в соревнованиях.

4 год обучения

№ п/ п	Месяц	Числ о	Врем я	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1	сентябр ь			Теория	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	Кабинет	Беседа, устный опрос.
2	сентябр ь			Теория	2	Правила поведения и техника	Кабинет	Беседа, устный опрос

						безопасности на занятиях и соревнованиях.		
3	сентябрь			Теория	2	Спортивный инвентарь.	Кабинет	Беседа
4	сентябрь			Теория	2	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	Кабинет	Беседа
5	сентябрь			Теория	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Кабинет	Беседа, устный опрос
6	сентябрь			Теория	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Кабинет	Распознавание различных знаков на карте и на местности
7	сентябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности
8	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности
9	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности
10	октябрь			Практика	2	Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты	Лес	Распознавание различных знаков на карте и на местности

11	октябрь			Теория	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов
12	октябрь			Практика	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов
13	октябрь			Практика	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов
14	октябрь			Практика	2	Основы картографии.	Кабинет	Решение тестов
15	октябрь			Теория	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении
16	октябрь			Практика	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении
17	октябрь			Практика	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении
18	ноябрь			Практика	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении
19	ноябрь			Практика	2	Работа с картой и компасом, движение по азимуту	Лес	Упражнения с компасом на местности и в помещении
20	ноябрь			Теория	2	Легенды контрольных пунктов.	Кабинет	Упражнения на чтение легенд
21	ноябрь			Практика	2	Легенды контрольных пунктов.	Лес	Упражнения на чтение легенд

22	ноябрь			Практик а	2	Легенды контрольных пунктов.	Лес	Упражнения на чтение легенд
23	ноябрь			Практик а	2	Легенды контрольных пунктов.	Лес	Упражнения на чтение легенд
24	ноябрь			Теория	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь			Теория	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
26	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
27	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
28	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
29	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
30	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
31	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
32	декабрь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
33	январь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
34	январь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
35	январь			Практик а	2	Техническая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
36	январь			Теория	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
37	январь			Теория	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
38	январь			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
39	январь			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
40	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение

41	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Кабинет	Педагогическое наблюдение
42	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
43	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
44	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
45	февраль			Практик а	2	Тактическая подготовка.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
46	февраль			Теория	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
47	февраль			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
48	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
49	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
50	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
51	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
52	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
53	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
54	март			Практик а	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
55	март			Теория	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение
56	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадио н	Педагогическое наблюдение

57	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадио н	Педагогическое наблюдение
58	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадио н	Педагогическое наблюдение
59	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадио н	Педагогическое наблюдение
60	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Стадио н	Педагогическое наблюдение
61	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Лес	Педагогическое наблюдение
62	апрель			Практик а	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Лес	Педагогическое наблюдение
63	апрель			Практик а	2	Контрольные нормативы	Стадио н	Педагогическое наблюдение
64	апрель			Практик а	2	Контрольные нормативы	Стадио н	Педагогическое наблюдение
65	апрель			Практик а	2	Контрольные нормативы	Лес	Педагогическое наблюдение
66	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Педагогическое наблюдение
67	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Педагогическое наблюдение
68	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Педагогическое наблюдение
69	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Педагогическое наблюдение
70	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Педагогическое наблюдение
71	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Педагогическое наблюдение
72	май			Практик а	2	Участие в соревнованиях	Лес	Педагогическое наблюдение

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
16. Цветные карандаши

Личное снаряжение для соревнований

1. Компаса
2. Планшеты для зимнего ориентирования

Кадровое обеспечение.

ФИО педагога	Место работы, должность	Образование
--------------	----------------------------	-------------

Сторожева Анастасия Вадимовна	МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы, тренер-преподаватель	Среднее профессиональное
Лопатина Зинаида Ипполитовна	МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы, тренер-преподаватель	Высшее профессиональное

Информационное обеспечение.

1. Федерация спортивного ориентирования и спортивного туризма Республики Марий Эл <http://sporttourmariel.ru/>
2. Упражнения для запоминания условных знаков <https://horoshevo-o-team.ru/uz-para.php>
3. Упражнения для тренировки памяти для участия в соревнованиях по лыжному ориентированию <https://catchingfeatures.com/b/skiomapmemory.html>

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. Методические материалы.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определённой последовательности в соответствии с возрастом 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.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Специалисты спортивного ориентирования считают, что главная педагогическая задача технической подготовки - обучение спортсмена «быстрому мышлению».

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