

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:
Педагогический совет
Протокол № 10
от «20» 04 2021 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 66
В.А. Митрофанов
Приказ № 4
от «20» 04 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Кислицина Наиля Алексеевна
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Организационные условия реализации программы	5
3. Учебный план	7
4. Содержание учебного плана	7
5. Планирование результата	10
6. Материально-техническое обеспечение	12
7. Список литературы	13
8. Приложение 1. Календарный учебный график	14
9. Приложение 2. Таблицы контрольных нормативов	18

..

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное ориентирование»: (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

Программа разработана на основе методических рекомендаций программы по «Спортивному ориентированию» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2015год), на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность программы. На сегодняшний день спортивное ориентирование – это отдельный вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию. Сегодня оно всё шире используется в мире как средство активного отдыха, укрепления здоровья, повышения культурного уровня человека, эффективного использования свободного времени.

Спортивное ориентирование способствует получению положительных эмоций за счёт постоянно меняющихся внешних условий во время соревнований и тренировок. В этих условиях от подростков требуется быстрая и точная оценка сложившейся ситуации, умение принимать правильное решение в условиях больших физических нагрузок.

Спортивное ориентирование, одно из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия спортивным ориентированием компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Продуманная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение: с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что является необходимостью в повседневной жизни, в трудовой деятельности. Во время занятий лыжной подготовкой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Спортивное ориентирование имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное), требуют от подростков развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит детям и подросткам повысить уровень соревновательной деятельности в спортивном ориентировании. По ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: формирование стойкого интереса обучающихся к занятиям спортивным ориентированием, организация спортивной подготовки обучающихся для массового общефизического оздоровления детей с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей через обучение приемам спортивного мастерства.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- знакомство с правилами занятий по спортивному ориентированию;
- знакомство с тактическими приемами правильной техники по спортивному ориентированию для достижения высоких спортивных результатов.;
- знакомство с приемами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие (метапредметные):

- развитие у детей основных физических качеств, важных двигательных умений и навыков (ловкости, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции и движений);
- развитие у детей специальных психофизических качеств (оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание);

- формирование у детей навыков занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные (личностные):

- развитие организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивных соревнований.

Прикладные задачи способствуют развитию практических навыков поведения в нестандартных ситуациях во время соревнований по спортивному ориентированию; формированию межличностных отношений, доброжелательности, морально-волевых и нравственных качеств, памяти, логического мышления, наблюдательности и внимания подростков.

Программа предполагает развитие знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, основам туризма, которые необходимы для организации быта при проживании в полевых условиях в период участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы спортивного ориентирования дети и подростки. Правильные и рациональные правила поведения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Эти занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Организационные условия реализации программы

Понятие «подготовка спортсменов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение их к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению занятий, с использованием ранее изученного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов спортивного ориентирования, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, направленные на

улучшение техники спортивного ориентирования, изучают тактические действия спортсменов, воспитывают волевые качества и выполняют контрольные нормативы.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- Оценка технической подготовленности;
- тестирование;
- уровень освоения основ техники спортивного ориентирования способность применения их на практике;
- выполнение индивидуальных и коллективных действий на занятиях спортивным ориентированием.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий. Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- **итоговый**, проводимый после завершения программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил передвижений классическими лыжными ходами и способность применения их на практике при выполнении упражнений;
- применение основных приёмов самоконтроля;
- знание основ истории развития спортивного ориентирования;
- знание основ топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- умение определять опасные и ядовитые растения края;
- умение преодолевать различные естественные препятствия;
- умение самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Формы организации образовательного процесса: данная программа предусматривает групповую тренировочную форму занятий, как основную. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериалов.

Срок освоения программы: 1 год. Занятия проводятся с сентября по май, рассчитана на 160 часов.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю, по 2,25 академических часа.
Численный состав учебных групп определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиНа и составляет: 15 человек.

Программа разноуровневая, т.е. программа предоставляет всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных

уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	4	3	1	Анкетирование
2	Основы спортивного ориентирования	20	6	14	Оценка технической подготовленности. Тестирование
3	Топографическая подготовка	26	6	20	Оценка технической подготовленности. Тестирование
4	Техника ориентирования	20	6	14	Оценка технической подготовленности. Тестирование
5	Тактическая подготовка	16	4	12	Оценка технической подготовленности. Тестирование
6	Медицинская подготовка	10	2	8	Оценка технической подготовленности. Тестирование
7	Групповое снаряжение для нахождения на местности	20	6	14	Оценка технической подготовленности. Проведение подвижных игр
8	Краеведение	18	6	12	Оценка технической подготовленности. Тестирование
9	Общая и специальная физическая подготовка	26	6	16	Оценка технической подготовленности. Проведение подвижных игр
	итого	160	45	115	

Содержание учебного плана

Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках, в спортивном зале, на природе.

Вводное занятие

Правила поведения, цели и задачи индивидуальных и коллективных занятий по спортивному ориентированию.

Тема 1. Основы спортивного ориентирования

История развития спортивного ориентирования в России и за рубежом. Спортивное ориентирование в настоящее время. Прикладное значение спортивного ориентирования.

Влияние занятий спортивным ориентированием на организм человека.

Безопасность занятий. Техника безопасности при проведении занятий, соревнований, походов. Дисциплина во время соревнований, на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий во время тренировок и соревнований на местности. Правила поведения в незнакомом населённом пункте, общения с местным населением в период соревнований на местности.

Ориентирование – важный навык в жизни человека. Роль государства и общественных организаций в развитии спортивного ориентирования.

Практические занятия. Организация соревнований по спортивному ориентированию: главная судейская коллегия, судейские бригады, судья-контролер КП. Оборудование дистанции, старта и финиша.

Основные правила соревнований: контрольное время во время соревнований, контрольный азимут, отметка участника на контрольном пункте (далее – КП), действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Тема 2. Топографическая подготовка

2.1. Ориентирование в классе. План, план класса, школы, пришкольной территории. Условные знаки предметов.

Практические занятия. Сравнение и сопоставление плана с помещением. Определение направления по предметам, находящимся в классе, определение своего местоположения на плане. Составление плана класса, школы, пришкольной территории.

2.2. Карта. Спортивная карта. Топографические, спортивные карты. Общие черты и отличия.

Практические занятия. Умение держать карту правильно относительно предметов, находящихся на местности.

2.3. Масштаб. Масштаб карты.

Практические занятия. Определение расстояния между объектами на карте.

2.4. Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, пространственные. Деление знаков на группы: рельеф, скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения. Цвета условных знаков. Дополнительные знаки (знаки обозначения дистанции). Рельеф местности, его изображение на карте с помощью горизонталей. Высота сечения. Условные знаки спортивных карт: легенды, цветовое обозначение. Рельеф местности, его изображение на карте с помощью горизонталей.

Практические занятия. Топографические диктанты, решение тестовых заданий. Графическое изображение рельефа. Изготовление макета рельефа из пластилина, его изображение на бумаге.

Тема 3. Техника ориентирования

3.1. Ориентирование карты. Сравнение объектов местности, изображённых на карте, с этими же объектами на местности. Ознакомление с оборудованием контрольного пункта, его оформление и принципы установки на местности. Определение направления по объектам местности.

Практические занятия. Ориентирование относительно тропинки, дороги, по чередованию поворотов и перекрёстков. Распознавание объектов на местности и в движении. Сохранение ориентации карты при изменении направления движения. Отметка на контрольном пункте (КП).

3.2. Компас. Работа с компасом. Компас: типы, устройство. Компас для ориентирования спортивного. Различные приёмы использования компаса. Азимут и его определение с помощью компаса. Определение азимута на предмет. Определение азимута, прохождение азимутальных отрезков. Приёмы обхода препятствий. Движение по дистанции с использованием промежуточных ориентиров.

3.3. Технические приёмы. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные и площадные. «Грубый» азимут с контролем расстояния и направления. Ориентирование по точечным и малым площадным объектам.

Практические занятия. Стороны горизонта. Определение направления с помощью компаса на местности. Прохождение дистанции по ориентирам. Измерение расстояния на местности во время бега. «Грубое» ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Тема 4. Тактическая подготовка

Выбор вариантов пути движения по дистанции. Основные правила спортивного ориентирования: сориентировать карту относительно объектов на местности, стать лицом в сторону движения. Использование соперника при выходе на КП. Распределение сил на дистанции. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практические занятия. Выбор наиболее рационального пути движения между контрольными пунктами с учётом растительности и рельефа местности. Выбор пути движения из нескольких предложенных вариантов и его осуществление. Выбор наиболее рациональных приёмов и способов движения с учётом специфики местности. Анализ принятого решения.

Тема 5. Медицинская подготовка

5.1. Понятие о личной гигиене и гигиене спорта. Требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Питание, понятие об основном обмене веществ и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры личной и общественной гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

5.2. Сведения о двигательном аппарате человека. Пассивные и активные двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы тела человека. Постановка дыхания в процессе занятий ориентированием спортивным.

5.3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Органы и системы человеческого организма. Влияние на их развитие физических упражнений.

5.4. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима занятий в учреждении образования, занятий физической культурой, отдыхом. Личная гигиена. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня в период поведения соревнований

5.5. Первая медицинская помощь. Виды кровотечений. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Тема 6. Личное и групповое снаряжение для нахождения на местности в период соревнований и учебно-тренировочных сборов

6.1. Снаряжение спортсмена-ориентировщика. Одежда и обувь при различных погодных условиях. Правила укладки рюкзака. Требования к личному снаряжению при проведении соревнований на местности и учебно-тренировочных сборов: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность и эстетичность. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учётом сезона. Перечень основных предметов личного снаряжения для ориентировщика при участии в соревнованиях на местности.

6.2. Групповое снаряжение. Туристская палатка, её устройство: необходимый инвентарь для установки (стойки, колышки, тент). Уход за снаряжением и его ремонт.

6.3. Организация быта в условиях проведения соревнований на местности. Требование к месту бивуака. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в условиях сырой погоды, сильного ветра и тумана. Хранение кухонных и костровых принадлежностей (топоры, пилы). Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды в полевых условиях. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия. Комплектование личного снаряжения. Подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Укладка рюкзака. Выбор места для бивуака. Самостоятельное устройство лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров с помощью пилы и топора. Проведение игры «Соберись на соревнования».

Тема 7. Краеведение

Экскурсионные возможности родного края, обзор краеведческих объектов. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Музеи народные и школьные. Охрана природы. Законодательство по охране природы (Красная книга).

Тема 8. Общая физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, координации движений, укрепление мышц и связок. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, ног и туловища, правильной осанки. *Практические занятия.* Подвижные игры и эстафеты.

8.2. Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки в повышении мастерства спортсмена-ориентировщика. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Подвижные игры: с мячом, на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, с прыжками и бегом в различной комбинации.

Планирование результата

В результате изучения программы обучающиеся должны:

Знать:

- История развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- значение спортивного ориентирования для подростков;
- понятия о технике спортивного ориентирования;
- правила соревнований по ориентированию спортивному.
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);

- условные знаки спортивных карт;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений в спортивном ориентировании;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивным ориентированием;
- понятия технических приёмов: «грубый» азимут, точный азимут, ориентирование линейное, ориентирование точечное;
- в совершенстве правила проведения соревнований, условные знаки, легенды карт;
- технику выполнения элементов упражнений, предусмотренных программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- правила поведения и техники безопасности во время соревнований;
- основы планирования тренировки в спортивном ориентировании;
- ведение дневника тренировок;
- правила предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях;
- правила соревнований: оформление и подача заявок, правила установки КП и проектирование дистанции;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами упражнений.

Уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по спортивному ориентированию;
- технически правильно выполнять легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивным ориентированием;
- ориентироваться по карте относительно местности;
- пользоваться компасом, определять и контролировать направление движения на местности по объектам местности;
- уметь выбирать наиболее рациональные способы движения на дистанции с учётом специфики местности;
- считывать информацию с карты и сопоставлять её с местностью; последовательно проходить выбранный путь движения;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.
- двигаться в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности;
- выбирать пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности;
- определять азимут по карте, на объекты на местности
- выполнять обязанности судьи на соревнованиях;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь.

Демонстрировать/выполнять следующие нормативы:

Легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты)

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (сек)	Подтягивание - мальчики	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (девочки)	Бег 1000 м (мин.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

Результат. Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа подростков стремящихся вести здоровый образ жизни.

Оценочные материалы

Программа считается освоенной если подросток по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (Приложение 2). По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками лыжного бега;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- формирование потребности к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах. Описание методики приема-сдачи нормативных требований представлено (Приложении 2).

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
	Демонстрационные учебные пособия	
1	Комплекты плакатов по методике обучения спортивному	1 комплект

	ориентированию	
2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	1 комплект
	Технические средства обучения	
3	Мегафон	1
4	Мультимедийный компьютер	1
5	Сканер	1
6	Принтер лазерный	1
7	Копировальный аппарат	1
	Учебно-практическое оборудование	
8	Стенка гимнастическая	10
9	Бревно гимнастическое напольное	1
10	Козел гимнастический	2
11	Перекладина гимнастическая	2
12	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
13	Скамейка гимнастическая жесткая	3
14	Маты гимнастические	10
15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
16	Гантели – 3-5 кг	8
17	Скакалка гимнастическая	15
18	Штанга тренировочная	2
19	Планка для прыжков в высоту	8
20	Стойка для прыжков в высоту	4
21	Лента финишная	1
22	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
23	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
24	Эспандер резиновый	5
	Измерительные приборы	
26	Секундомер	7
27	Шагомер электронный	2
	Средства первой помощи	
28	Аптечка медицинская	1
	Спортивные сооружения	
29	Спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек	2
30	Кабинет учителя	1
31	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
	Пришкольный стадион (площадка)	
32	Легкоатлетическая дорожка	3
33	Сектор для прыжков в длину	1
34	Игровое поле для футбола	1
35	Гимнастический городок	2

Список литературы

1. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 2003.

2. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие- Смоленск: СГИФК, 2008.
4. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 2008.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 2005.

Интернет ресурсы:

<http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p5aa1.html> - Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств спортсмена;
<https://www.pravda.ru/sport/1410533-sport/> - Интересные факты о спорте и спортсменах

Приложение 1

Календарный учебный график на учебный год

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1	2 неделя сентября	Вводное занятие	2,25	Вводное занятие. Игры на знакомство	Анкетирование
2	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	2,25	Инструктаж по ТБ	Беседа
3	3 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	2,25	История возникновения и развития спортивного ориентирования	Беседа
4	3 неделя сентября	Практическая часть	2,25	Прикладное значение спортивного ориентирования	Тестирование
5	4 неделя сентября	Практическая часть	2,25	Влияние занятий спортивным ориентированием на организм человека	Оценка технической подготовленности Тестирование
6	4 неделя сентября	Практическая часть	2,25	Безопасность занятий. Техника безопасности при проведении занятий, соревнований, походов	Тестирование
7	1 неделя октября	Практическая часть	2,25	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий и соревнований на местности	Тестирование

8	1 неделя октября	Практическая часть	2,25	Правила поведения в незнакомом населённом пункте, общения с местным населением	Оценка технической подготовленности Тестирование
9	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	2,25	Организация соревнований по спортивному ориентированию	Беседа
10	2 неделя октября	Практическая часть	2,25	Основные правила соревнований	Тестирование
11	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма	2,25	Действия участника соревнований	Беседа
12	3 неделя октября	Практическая часть	2,25	Топографическая подготовка Ориентирование в классе	Тестирование
13	3 неделя октября	Практическая часть	2,25	План, план класса, школы, пришкольной территории. Условные знаки предметов	Тестирование
14	4 неделя октября	Практическая часть	2,25	План пришкольной территории.	Тестирование
15	4 неделя октября	Практическая часть	2,25	Условные знаки предметов	Тестирование
16	5 неделя октября	Практическая часть	2,25	Практические занятия. Сравнение и сопоставление плана с территорией	Тестирование
17	5 неделя октября	Практическая часть	2,25	Топографические, спортивные карты. Общие черты и отличия.	Оценка технической подготовленности Тестирование
18	2 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	2,25	Масштаб карты	Тестирование
19	2 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Виды условных знаков	Тестирование
20	3 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Деление знаков на группы	Тестирование
21	3 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	2,25	Цвета условных знаков	Тестирование
22	4 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Топографические диктанты, решение тестовых заданий	Тестирование
23	4 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Графическое изображение рельефа. Изготовление макета рельефа	Тестирование
24	5 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Ориентирование карты. Сравнение объектов на местности и карте	Тестирование
25	5 неделя ноября	Практическая часть	2,25	Ознакомление с оборудованием контрольного пункта, его	Тестирование

				оформление и принципы установки на местности	
26	1 неделя декабря	Практическая часть	2,25	Определение направления по объектам местности	Тестирование
27	1 неделя декабря	Практическая часть	2,25	Ориентирование на местности	Тестирование
28	2 неделя декабря	Практическая часть	2,25	Распознавание объектов на местности и в движении	Тестирование
29	2 неделя декабря	Практическая часть	2,25	Сохранение ориентации карты при изменении направления движения	Тестирование
30	2 неделя января	Просмотр учебного фильма	2,25	Компас: типы, устройство. Компас для спортивного ориентирования	Тестирование
31	3 неделя января	Практическая часть	2,25	Азимут и его определение с помощью компаса. Определение азимута на предмет	Тестирование
32	3 неделя января	Практическая часть	2,25	«Грубый» азимут с контролем расстояния и направления	Оценка технической подготовленности Тестирование
33	4 неделя января	Просмотр учебного фильма	2,25	Практические занятия. Стороны горизонта. Определение направления с помощью компаса на местности	Оценка технической подготовленности
34	4 неделя января	Просмотр учебного фильма	2,25	Тактическая подготовка Основные правила спортивного ориентирования	Тестирование
35	5 неделя января	Практическая часть	2,25	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию	Тестирование
36	5 неделя января	Практическая часть	2,25	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию	Оценка технической подготовленности Тестирование
37	1 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	2,25	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию	Беседа
38	1 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Выбор наиболее рациональных приёмов и способов движения	Тестирование
39	2 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Выбор наиболее рациональных приёмов и способов движения	Тестирование

40	2 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Выбор наиболее рациональных приёмов и способов движения	Тестирование
41	3 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	2,25	Понятие о личной гигиене и гигиене спорта	Тестирование
42	3 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Пассивные и активные двигательные аппараты	Тестирование
43	4 неделя февраля	Просмотр учебного фильма	2,25	Постановка дыхания в процессе занятий	Беседа
44	4 неделя февраля	Практическая часть	2,25	Оказание первой доврачебной помощи	Тестирование
45	1 неделя марта	Практическая часть	2,25	Снаряжение спортсмена-ориентировщика	Тестирование
46	1 неделя марта	Практическая часть	2,25	Требования к личному снаряжению в спортивном ориентировании	Тестирование
47	2 неделя марта	Просмотр учебного фильма	2,25	Групповое снаряжение	Беседа
48	2 неделя марта	Практическая часть	2,25	Туристская палатка, её устройство	Тестирование
49	3 неделя марта	Практическая часть	2,25	Уход за снаряжением и его ремонт	Оценка технической подготовленности. Тестирование
50	3 неделя марта	Просмотр учебного фильма	2,25	Организация быта в условиях проведения соревнований на местности	Беседа
51	4 неделя марта	Практическая часть	2,25	Установка палатки в различных условиях	Тестирование
52	4 неделя марта	Практическая часть	2,25	Разведение костра в различных условиях	Тестирование
53	1 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Оборудование места для приёма пищи	Тестирование
54	1 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Проведение игры «Соберись на соревнования»	Тестирование
55	2 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Экскурсионные возможности родного края	Тестирование
56	2 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	2,25	Обзор краеведческий объектов	Беседа
57	3 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки	Тестирование
58	3 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Экономика и культура родного края	Тестирование
59	3 неделя апреля	Просмотр учебного фильма	2,25	Памятники истории и культуры	Беседа
60	4 неделя	Практическая часть	2,25	Музеи нашего края	Тестирование

	апреля				
61	4 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Охрана природы. (Красная книга)	Тестирование
62	5 неделя апреля	Практическая часть	2,25	Упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств	Тестирование
63	1 неделя мая	Практическая часть	2,25	Упражнения на координацию движений, укрепление мышц и связок	Тестирование
64	1 неделя мая	Практическая часть	2,25	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, ног и туловища, правильной осанки	Тестирование
65	2 неделя мая	Практическая часть	2,25	Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты	Оценка технической подготовленности. Тестирование
66	2 неделя мая	Практическая часть	2,25	Значение специальной физической подготовки	Тестирование
67	3 неделя мая	Практическая часть	2,25	Упражнения с сопротивлением, со скалкой, гантелями	Тестирование
68	3 неделя мая	Практическая часть	2,25	Подвижные игры: с мячом, на внимание, сообразительность, координацию	Тестирование
69	4 неделя мая	Практическая часть	2,25	Эстафеты с преодолением препятствий	Оценка технической подготовленности. Тестирование
70	4 неделя мая	Практическая часть	2,25	Заключительная эстафета по спортивному ориентированию	Творческий отчет
		Резерв	2,25		
		итого	160		

Приложение 2

Контрольные нормативные требования

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	Воз раст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								

1.	Бег 30 м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
		9	145	155	165	135	145	155
3.	Прыжок в длину с места (см)	10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9	-	-	-
		9	12	14	16	8	11	14
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
		-	-	-	-	14	16	18
		-	-	-	-	14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
2.	2 км (мин, сек)	10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится за степенью утомления подростков:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022