

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»

Приказ № 23-од от 03.09 2018 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»**

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Ушакова Елена Алексеевна

г. Сосновый Бор  
2018 год

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Организационно-педагогические условия реализации.....	6 стр.
3. Содержание изучаемого курса.....	8 стр.
4. Планируемые результаты освоения программы .....	13 стр.
5. Система оценки результатов освоения программы .....	14 стр.
6. Учебно-тематический план.....	16 стр.
7. Методическое обеспечение.....	17 стр.
8. Список литературы.....	20 стр.

Дополнительная общеразвивающая программ физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»

**Пояснительная записка:**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Спортивное ориентирование» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Спортивное ориентирование» были использованы:

Типовая программа «Программа Спортивное ориентирование» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001

**Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Спортивное ориентирование»:**

*Спортивное ориентирование (СО) – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной стратегией и многочисленными тактическими и техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требует от них физической закалки, точного и быстрого мышления, умений преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать верные решения в любой обстановке, терпеливо переносить дождь, жару, ветер и мороз. Целью соревнований по СО является как можно более быстрое преодоление предложенного маршрута с обязательным прохождением всех контрольных пунктов.*

*Ареной для состязаний по ориентированию может служить любой участок леса, парка или район города. Соревнования могут проводится днем и ночью, летом и зимой, на лодках, велосипедах, машинах и роликовых коньках, на земле и под водой.*

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» – физкультурно-спортивная**

## **Целью программы является:**

Формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Воспитание физически здорового, трудолюбивого, любящего природу молодого человека, владеющего знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена, ориентировщика, скалолаза, топографа, краеведа, знающего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов, основному чтению спортивной карты на и безотносительно местности, умение составить план или простейшую карту;
- осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.
- научить технике бега и ходьбы на лыжах, правильному выполнению физических упражнений, в том числе технике скалолазания;
- научить основным правилам соревнований и правилам поведения на природе.

### **Развивающие:**

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость;
- укрепить здоровье обучающихся.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать патриотизм, формирование общих знаний о родном крае (город, район, область);
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

### **Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» заключается в том:**

Что организация учебно-воспитательной деятельности на природе способствует укреплению здоровья, развитию навыков выживания в природной среде, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Занятия по данной программе развивают функциональные способности, психологическую устойчивость, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

### **Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование»:**

Нагрузка в течение года 3 ступени – 3 года, 324 часа (в году) и 14 дней в спортивно-туристском лагере.

Учебно-спортивная работа планируется в учебном году из расчета 36 недель (324 часа) и 3 недели в туристско-спортивном лагере или поход в летний период.

Продолжительность занятий 45 минут (педагогический час). Разрешено соединение занятий без перерыва на неделе до 3-х часов, в выходные - до 4-х часов, поход оценивается как 8 часов.

На неделе должно быть не менее 3-х занятий.

Занятия могут проводиться в учебном классе (теория), зале болдеринга, на улице, в большом спортивном зале.

Группа, переходящая в следующую ступень проходит итоговую аттестацию в виде контрольно-технического маршрута и ряд кубковых соревнований, по виду спорта (промежуточная аттестация).

Каждая группа в ежегодно в каникулярное время проводит не менее одного многодневного учебно-тренировочного похода и несколько экскурсий по г. Санкт-Петербург и Ленинградской области.

При планировании учебно-тренировочного процесса учитывается возможность участия обучающихся в мероприятиях области и за её пределами.

Следует учесть, что главный принцип, её стержневая идея программы - постепенное овладение туристским мастерством, движение вверх и вперед по ступеням. Обучающийся не

переходит на следующую ступень, не освоив все элементы, не решив задачи предыдущей ступени. При поступлении в сложившийся коллектив нового ученика необходимо создать условия для досрочного овладения знаниями, навыками предыдущих занятий и сдачи зачетов (в виде тестов, викторин и контрольных нормативов) по темам настоящей программы. При поступлении нового ученика, имеющего определенный туристский опыт, допускается сдача зачетов по темам экстерном.

В период каникул учебно-тренировочные занятия проводятся по особому плану, включающему походы, соревнования, сборы, экскурсии, поездки в спортивные лагеря.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Вид программы** - общеразвивающая

**Уровень освоения** – продвинутый (3 ступень)

**Возраст учащихся** – 14 – 17 лет

**Форма обучения** – очная.

**Язык преподавания** - русский

### **Отличительные особенности программы:**

Программа составлена на базе общей учебной программы МБОУДО ДДЮТ «Ювента» и является частью последней. Учитывает возрастные социально-психологические особенности обучающихся, использует различные формы проведения занятий. Характеризуется систематическим контролем и предоставлением условий для самостоятельной работы. Представлена в расширенном варианте, из чего предполагается отведение большего количества учебных часов на овладение знаний, умений и навыков школы ориентирования. Программа направлена на поэтапное (ступенчатое) достижение следующих целей:

1. Укрепить здоровье обучающихся;
2. Воспитать у обучающихся культуру движения в спортивных играх, ходьбе на лыжах, беге, различных физических упражнениях;
3. Подготовить спортсменов – разрядников, победителей и призеров региональных и российских соревнований.
4. Привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям по спортивному ориентированию;
5. Проводить различные соревнования, сборы по спортивному ориентированию;
6. Участвовать в соревнованиях и сборах по спортивному ориентированию городского и регионального уровней;
7. Пропагандировать спортивное ориентирование.

Все это достигается, основываясь на соответствующий уровень подготовки и возраст детей при соблюдении всех принципов обучения, в особенности, принципа связи теории с практикой и самостоятельности. Также обязательным условием выполнения задач и достижения целей

является неразрывность педагогической системы и взаимосвязь между ее субъектами: тренером, занимающимся и его родителями (законными представителями)

***Основные принципы обучения, предусмотренные программой:***

***Природосообразность*** - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

***Наглядность*** – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

***Системность*** – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

***Гуманизация*** воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются ***межпредметные*** связи с другими образовательными областями такими как география и краеведние (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

***Педагогические технологии.***

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка. В достижении цели используются информационные технологии.

***Состав группы*** комплектуется из школьников 15-18 лет, прошедших начальный этап подготовки по спортивному ориентированию (2 ступень) или успешно сдавших нормативы входного контроля, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

***Продолжительность образовательного процесса:***

Занятия в группах проводятся в соответствии с основной программой МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювенты» с условием овладения школ здоровья, туризма, скалолазания, ориентирования и т. д. Согласно содержанию обучения занятия проводятся как в учебных классах, физкультурном зале, так и на улице с использованием спортивных и топографических карт и схем. Время освоения программы зависит от класса приема, занятия проводятся с повторением тем, с постепенным усложнением.

## **Средства обучения:**

### Оборудование:

Спортивные тренажеры;  
Лыжи;  
Парты, стулья, доски;  
Палатки, веревки, котлы и др. туристское оборудование;  
Специальное спортивное оборудование (призмы, компостеры, скалодром и т.д.)  
Фото и видео аппаратура  
Аптечка  
Станки и инструменты для обработки лыж  
Компьютер  
Станции электронной отметки SFR-system  
ЧИПы электронной отметки  
Принтер

### Инструменты и материалы:

Личное туристское снаряжение;  
Компас, карты;  
Обвязки, карабины;  
Спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.д.)  
Бумага, ножницы, карандаши;  
Пластелин  
Ремонтные наборы

### Методические материалы:

Методическая литература;  
Видеозаписи;  
Фотоматериалы;  
Сборники тестов по ориентированию;  
Правила соревнований (по ориентированию, туризму, скалолазанию)  
Наглядные пособия (стенды, карты)  
Периодическая литература (газеты, журналы)  
Книги

## **Содержание изучаемого курса:**

Основная цель программы формирование спортивных навыков и умений по выбранному виду спорта (спортивное ориентирование), но в соответствии с базовой программой МБОУДО ДДЮТ «Ювента» обучающиеся должны получить знания и умения по всем направлениям деятельности учреждения.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### Школа ориентирования

##### 1. Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы спортивной школы. 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.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Изменение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Прием и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отмена на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.5. 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. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

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.

2. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположение в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

### 3. Tактическая подготовка

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

### **Специальная подготовка**

#### Школа спортсмена.

Система физических упражнений, развивающих двигательные качества ради здоровья - это физическая культура. Эти же системы, но облаченные правилами, заставляющими участников максимально использовать свои двигательные качества - это *СПОРТ*.

*Специальная физическая подготовка:*

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развития ловкости, ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнение для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### Правила соревнований

Основные положения; правила организации и проведения; участники соревнований; разрядные требования

### **Общая подготовка**

#### Школа здоровья.

1.1 Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

1.2. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

1.3 Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

1.4. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

1.5. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность

1.6. Закаливание: Умение одеваться на улице (ноги в тепле, легко одетый во время тренировки и тепло сразу же после, забыть про шарф); дома ходить легко одетым, спать с открытой форточкой, окном; хождение босиком в летний период в лагере,

#### Общая физическая подготовка:

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

### **Базовые направления:**

#### Школа туризма.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.
- Личное снаряжение, укладка рюкзака.
- Групповое снаряжение.
- Костер - типы, выбор топлива, умение обращаться с пилой и топором, разжигание костра.
- Пища - обеззараживание воды, приготовление, обязанности дежурных.
- Бивуак - выбор места, установка палаток, сворачивание лагеря, уборка территории, сушка снаряжения.
- Поведение на маршруте, на природе.
- Узлы.
- Движение по дорогам, склонам, осыпям.
- Переправы: вброд, по бревну со страховкой, по навесной переправе.
- Обязанности в походе.
- Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Аптечка. Потертости, мозоли, кровотечения, ожоги, порезы, раны, обморожения, пищевое отравление, солнечный и тепловой удары, обмороки, утопление, укусы насекомых, змей.

Методика проведения занятий: лекция, показ, тренировка - соревнования - походы.

#### Школа краеведа.

Основная задача - познакомить обучающихся с историей, достопримечательностями родного края, окружающей природой. Воспитать чувство гордости за свою «Малую Родину», уважения к людям, которые создавали и создают ее историю. Привить чувство разумного отношения к природе, вызвать у ребят осознание себя как часть природы. Используя

различные методы работы, такие как лекции, экскурсии, встречи и беседы, сбор краеведческого материала, участие в викторинах, изучить следующие вопросы:

1. Географическое положение Ленинградской области, Ломоносовского р-на, г. Сосновый Бор.
2. Рельеф, реки, озера, Финский залив.
3. Флора и фауна. «Друзья и Враги» человека.
4. История родного края, население, о чем говорят географические названия. Памятники истории. «Эхо минувшей войны». Ораниенбаумский плацдарм - непокоренная земля. г. Сосновый Бор-история строительства, предприятия города, улицы и площади.

#### Школа скалолазания.

1. Основные понятия в скалолазании: трасса, виды соревнования по скалолазанию, зацепы;
2. изучение приемов лазания на различных рельефах;
3. распределение сил на дистанции;
4. страховка;
5. отработка лазания на различной скорости.

### **Планируемые результаты при освоении программы:**

По окончании курса обучающиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- историю развития спортивного ориентирования в Миров, России, Ленинградской области, г. Сосновый Бор;
- технику безопасности и обеспечение личной безопасности;
- влияние физических упражнений на организм;
- задачи общей физической подготовки;
- технику лыжных ходов;
- режим, питание, личная гигиена;
- условные знаки, компас, топографическую и спортивную карту;
- ориентирование карты по компасу;
- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
- общие положения правил соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды ориентирования;
- особенности климата и фауны на территории Ленинградской области;
- нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- основы туризма и скалолазания.

**УМЕТЬ:**

- ориентировать карту по компасу;

- сопоставлять карту с местностью;
- определять и расшифровать топографические знаки и условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- применять разные лыжные хода различных местах передвижения;
- правильно распределять силы на дистанции

### **Система оценки результатов освоения программы:**

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях различной степени сложности и уровня.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной ее части сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией в виде: тестовых занятий, викторин и контрольных дистанций.

1. Текущий контроль – включает в себя проверку по всем направлениям деятельности МБОУДО ДДЮТ «Ювента» в течение всего года путем участия обучающихся согласно учебному плану.
2. Промежуточная аттестация (предварительная) – осуществляется за счет участия в мероприятиях кубка МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента», а также в первенствах города Сосновый Бор по ориентированию, туризму и скалолазанию. В краеведении участие в конкурсах и викторинах, проводится в конце года для перевода обучающихся на следующий год обучения (для программ 3-х годичных)
3. Итоговая аттестация – результат полученный в итоге Кубка МБОУДО ДДЮТ по каждой ступени обучения в конце программы; по окончанию обучения присвоенный спортивный разряд.

Формы проведения контроля:

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Вид контроля
1.	Первенство г. С.Бор по ориентированию	Конец сентября	Промежуточная аттестация
2.	Первенство г. С.Бор по туризму	Сентябрь	Промежуточная аттестация
3.	Древолазание	Начало октября	Промежуточная аттестация
4.	ОФП	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
5.	Кросс	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
6.	Первенство города по ориентированию в темное время суток	Октябрь	Промежуточная аттестация
7.	ОФП в зале	Ноябрь	Текущий контроль
8.	Краеведческая викторина «Мой любимый город»	Ноябрь	Промежуточная (предварительная)

			аттестация
9.	Болдеринг	Ноябрь	Текущий контроль
10.	Первенство города по парковому ориентированию «Приз Деда Мороза».	Декабрь	Промежуточная аттестация
11.	Соревнования по болдерингу «Приз Деда Мороза»	Декабрь	Промежуточная аттестация
12.	Первенство города по скалолазанию «Мемориал С. Садырова»	Январь	Промежуточная аттестация
13.	Лыжная гонка	Февраль	Текущий контроль
14.	Первенство города по ориентированию на лыжах «Приз снятия Блокады» (маркир)	Февраль	Промежуточная аттестация
15.	Краеведческий кроссворд по военной тематике	Февраль	Промежуточная аттестация
16.	Гонка патрулей	Март	Промежуточная аттестация
17.	Первенство «Ювенты» по туризму в зале	Март	Промежуточная аттестация
18.	ОФП	Апрель	Промежуточная аттестация
19.	Кросс	Апрель	Промежуточная аттестация
20.	Древолазание	Апрель	Промежуточная аттестация
21.	Соревнования по ориентированию «Сосновоборские Дюны», спринт, классика	Апрель	Промежуточная аттестация
22.	Весенний КТМ	Май	<b>Итоговая аттестация</b>
23.	УТС	Осенние, зимние, весенние каникулы,	Текущий контроль
24.	Первенства и Кубки Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
25.	Соревнования по ориентированию проводимые в г. Санкт-Петербург, Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
26.	Летний спортивно-оздоровительный лагерь	Июнь, июль	Промежуточная аттестация

Текущий контроль в течении учебного года:

№ п/п	Базовые направления	низкий	средний	высокий
		чел/%	чел/%	чел/%
1.	Школа ориентирования			
2.	Школа туризма			
3.	Школа скалолазания			
4.	Школа Краеведения			

5.	ОФП, Кросс, Лыжная гонка			
----	--------------------------	--	--	--

Высокий уровень:

Высокий уровень освоения содержания разделов по блокам, активное участие во всех соревнованиях, попадание в первую половину протокола соревнований по своей возрастной группе, призовые места.

Средний уровень:

Ориентация в программном материале в целом присутствует, участие в соревнованиях, попадание во вторую часть протокола соревнований по своей возрастной группе.

Низкий уровень:

Слабая ориентация в программном материале, неумение проходить дистанции по направлениям, отметка в протоколе «снят» или «Срыв», «превышение КВ», в тестах менее 10% правильных ответов.

## Учебно-тематический план:

3 ступень

(1 год обучения)

(2 год обучения)

(3 год обучения)

№ п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика
1.	<b>ТТП:</b> - школа ориентирования	75	24	51	75	24	51	75	24	51
2.	<b>СП:</b> - школа спортсмена - правила соревнований;	54	12	42	54	12	42	54	12	42
		48	12	36	48	12	36	48	12	36
		6	6		6	6		6	6	
3.	<b>ОП:</b> - школа здоровья - ОФП	84	12	72	84	12	72	84	12	72
		12	9	3	12	9	3	12	9	3
		72	9	64	72	9	64	72	9	64
4.	<b>Базовые направления:</b> - школа туризма; - школа краеведения; - школа скалолазания;	57	21	36	57	21	36	57	21	36
		18	3	15	18	3	15	18	3	15
		21	15	6	21	15	6	21	15	
		18	3	15	18	3	15	18	3	15
5.	<b>Контроль:</b> - текущий; - промежуточная аттестация; - итоговая аттестация.	54		54	54		54	54		54
		9		9			9			9
		42		42			42			42
		3		3			3			3

### Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Тема	Форма занятий	Содержание	Форма подведения итогов	Формы, методы, средства
1.	Технико-тактическая подготовка	теоретическая подготовка, практическое занятие, участие в соревнованиях, учебно-тренировочный лагерь	<p><i>Техника безопасности:</i> Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности. Меры личной безопасности.</p> <p><i>Теория:</i> Понятие о технике ориентирования; изучение технических приемов: условные знаки, азимут; измерение расстояний, развитие глазомера, компас; определение и контроль направлений с помощью компаса и карты. Тактические действия на соревнованиях.</p> <p><i>Практика:</i> применение всех изученных приемов на местности; тактика при выборе пути движения; Ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта;</p> <p><i>Теория:</i> Основы топографии; способы изображения земной поверхности; топографические карты, масштаб карты; условные знаки; изображение высоты местности с помощью горизонталей;</p> <p><i>Практика:</i> рисовка топонимов, фрагментов местности.</p> <p><i>Теория:</i> Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности; личное снаряжение.</p> <p><i>Практика:</i> Устройство, изготовление, установка снаряжения.</p> <p><i>Теория:</i> Обзор развития ориентирования в России и за рубежом; Выступление сборной Ленинградской области на первенствах и чемпионатах России.</p>	Тестирование или контрольная тренировка в конце темы. Соревнования.	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством.</p> <p><u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>

2.	Специальная подготовка	практическое занятие, учебно-тренировочный лагерь	<p><i>Техника безопасности:</i> Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности. Меры личной безопасности.</p> <p><i>Теория:</i> роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.</p> <p><i>Практика:</i> Беговая и лыжная подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная; фартлек.</p> <p><i>Теория:</i> Основные положения; правила организации и проведения; участники соревнований; разрядные требования</p>	Контрольная тренировка, соревнования.	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой.</p> <p><u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика.</p>
3.	Общая подготовка	теоретическая подготовка, практическое занятие, участие в соревнованиях, учебно-тренировочный лагерь	<p><i>Теория:</i> задачи ОФП, систематизация тренировочного процесса.</p> <p><i>Практика:</i> Гимнастические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; упражнения направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; упражнения на расслабление, дыхание.</p> <p><i>Теория:</i> Гигиена физических упражнений; режим дня; гигиена тела, одежды, обуви; <i>Практика:</i> принципы спортивного питания.</p> <p><i>Теория:</i> Понятие о спортивной форме, понятие о заразных заболеваниях;</p> <p><i>Практика:</i> меры личной и общественной профилактики.</p> <p><i>Теория:</i> Техника подвижных и спортивных игр, бега, физических упражнений, лыжных ходов.</p> <p><i>Практика:</i> отработка техники, совершенствование.</p>	Контрольная тренировка, соревнования.	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой.</p> <p><u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика.</p>
4.	Базовые	теоретическая подготовка,	<p><i>Школа туризма:</i></p> <p><i>Теория:</i> Техника безопасности в походе;</p>	Соревнования, викторины,	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p>

	направления	практическое занятие, участие в соревнованиях	<p>распределение должностей в походе; <i>Практика:</i> организация дневки; приготовление пищи в полевых условиях; обучение пользованию туристским инвентарем; страховка и само страховка; технические приемы, узлы</p> <p>Школа краеведения: <i>Теория:</i> Географическое положение города; геологическое прошлое и рельеф; основные реки, водоемы; растительный и животный мир; население, хозяйство, культура; интересные природные и исторические объекты. <i>Практика:</i> экскурсии по интересным местам.</p> <p>Школа скалолазания: <i>Теория:</i> Техника безопасности в скалолазании; <i>Практика:</i> страховка и само страховка; техника передвижения по скалам и скалодрому; виды соревнований (на скорость, болдеринг, древолазание)</p>	кроссворды, тесты.	<u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> фотоматериалы, видеозаписи, тренажеры
5.	Контроль		<p><i>Практика:</i> Отработка навыков по каждому разделу программы (см. план спортивно-массовых мероприятий)</p> <p>Участие в городских и областных соревнованиях, региональных, Российских, международных. программы (см. календарь соревнований ГБОУ «Ладога», ФСО г. Санкт-Петербург, Ленинградской области, РФ)</p>	Соревнования, викторины, кроссворды, тесты.	<u>Методы:</u> соревнования, тесты, викторины, кроссворд

## Список использованной литературы для педагогической программы:

### *Информационные ресурсы:*

1. Программы дополнительного образования детей: Спортивный туризм: туристское многоборье. Под общ. ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. 2 части
2. Программа Спортивное ориентирование - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
3. Тудюр О. Бомпа Подготовка юных чемпионов – М.: АСТ Астрель. 2003.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе – Ижевск: «Удмуртский университет», 1999.
5. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование – М.: Просвещение, 1990г.
6. М.И. Станкин Теория и практика физической культуры и спорта – М.: Просвещение, 1972г.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метание – М.: ФиС, 1974.
8. Памятные места Ленинградской области – Л.: 1973
9. Достопримечательности Ленинградской области – Л.: 1977.
10. Даринский А.В. Невский край – СПб.: 2000.
11. Кисловский С.В. Знаете ли вы? Словарь географических названий. – Л.: 1968.
12. История и культура Ленинградской земли с древнейших времен до наших дней по ред. С.А. Лисицина – СПб.: 2003.
13. Книга памяти 1941-1945 Т.1 – СПб.: 1995
14. Ленинградская область. История и современность – СПб.: 1997.
15. Мурашова Н.В., Мыслина Л.П. Дворянские усадьбы Санкт-Петербургской губернии. Ломоносовский район. – СПб.:1999.
16. Пригороды Санкт-Петербурга. Вопросы и ответы – СПб.: 2001.
17. Санкт-Петербург XX век. Что? Где? Когда? – СПб.: 2001.
18. Серебряный пояс России – СПб.: 2004.
19. Город Сосновый Бор – СПб.: 1998.
20. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.//Учебно-методическое пособие: Уч.-изд., М. 2010
21. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования// Учебно-методическое пособие изд. ФЦДЮТиК, М, 2005
22. Ориентируйтесь правильно, шведский самоучитель по ориентированию.// Svenska Orienteringsforbundet, SISU Idrottsbocker? 2010

### *Интернет-ресурсы:*

- <http://www.o-site.spb.ru>
- <http://www.rufso.ru/>
- <http://www.moscompass.ru>