

Приложение 3
к ООП ООО
МАОУ «Школа №103»
Утв. Приказом от 28.08.2019 №341/2

**Дополнительная общеобразовательная программа
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Составитель: Смирнов И.С.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития.

Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее

оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Главная задача данного направления – создание и насыщение здоровьесберегающей среды, в которой каждому ребенку предоставляется возможность выбора индивидуального пути совершенствования своего физического развития и укрепления здоровья на протяжении всей жизни так, чтобы здоровый образ жизни стал повседневной реальностью и вошел в привычку.

1.1. Направленность программы

Программа «Спортивное ориентирование» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Педагогическая наука ставит перед собой цель воспитания здорового, сильного, гармонически развитого человека. Одной из важных задач учреждения является обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья.

Основные темы: История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Изучение и охрана природы. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Техничко-вспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Развитие познавательных психических процессов. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.

1.2. Новизна и актуальность программы

Новизна и актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время укрепление здоровья, физического развития ребёнка является одной из важных проблем. Спортивное ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекаться азартным бегом, умение общаться с природой. Поэтому программа «Спортивное ориентирование» является дополнением и компенсацией слабых сторон комплексного развития ребёнка, представляя ему, возможность «погружения» в мир своих интересов, в мир живой природы.

Так же стоит отметить, что данная программа направлена на:

- На создание условий для физического развития ребёнка;
- Развитие мотивации к здоровому образу жизни;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- Профилактику асоциального поведения.

Новизна программы состоит в том, что программа конкретизирована и адаптирована на основе программы по спортивному ориентированию ДЮСШ №12, что дало большие возможности расширить перспективы деятельности во многих отношениях, которые затрагивают вопросы тренировок, общения, развития объединения и клуба.

В данной программе реализованы следующие принципы:

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний.

Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.

Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.

Обращение к первоисточнику – цитирование документа.

Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.

Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.

Анализ и разбор проблемных ситуаций.

Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание психолого-педагогических условий для достижения учащимися спортивного мастерства.

Задачи:

Образовательные:

- Изучить историю области, его природных особенностей.

Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.

- Сформировать основы знаний о спорте.

Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развить уровень физической подготовленности учащихся.

- Развить потребность в повышении интеллектуального уровня.

Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повысить уровень коммуникативной культуры.
- Воспитать чувства патриотизма.
- Воспитать бережные отношения к природе.

Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

1.4. Отличительные особенности данной программы

Отличительными особенностями программы является ее адаптированность к местным климатическим и социальным условиям. Программа реализуется по ступенчатому принципу. Учащиеся осваивают «ступень» программы на индивидуальном уровне, и не переходят к освоению новой ступени, не овладев предыдущей.

Отличительная особенность обучающихся состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Данная программа предназначена для детей от 7 до 14 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

1.6. Формы и режим занятий

лекции;

работа с литературой и регламентирующими документами;

работа со спортивными картами;

демонстрация фото-видео материала;

тренинг;

групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;

участие в спортивных соревнованиях;

учебно-тренировочные сборы;

проведение восстановительно-профилактических мероприятий;

просмотр учебных кинофильмов;

инструкторская и судейская практика;

путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Срок реализации программы 1 год.

Общий объем часов — 144 часа

Ожидаемые результаты.

Учащиеся обучения должны:

- знать природные особенности и историю родного края;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- повысить уровень интеллекта и общей физической подготовки;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся, социометрия (изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка).

1.8. Форма подведения итогов программы

Основной способ проверки результативности – участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и присвоение спортивных разрядов. Присвоенный разряд – это спортивная квалификация спортсмена. Чем выше суммарная квалификация спортсменов, участвующих в соревнованиях, тем более высок ранг этого соревнования, тем больше шансов выполнить ещё более высокий разряд у участников данного забега. С ростом повышения мастерства учащихся увеличивается степень сложности соревнований, в которых они участвуют: старты Комитета образования, Первенства различных спортивных клубов и школ, многодневные соревнования по спортивному ориентированию городского и всероссийского уровня, проводящиеся на территории Нижегородской обл. и в других регионах. Но для того, что бы определить уровень подготовленности учащихся к соревнованиям высокого ранга, проводятся квалификационные соревнования и технические зачёты внутри объединения. Предметная диагностика проводится в форме: - зачета; - анализа спортивных результатов и технико-

тактического уровня учащихся; - опроса – проверки знаний; - разрядной книжки; - спортивного дневника. Психолого - педагогическая диагностика предполагает выявление: - психологического развития учащихся с помощью теста, социометрического измерения, педагогического наблюдения; - состояния эмоционально-психологических отношений в детском коллективе и положение в них каждого ребенка – педагогическое наблюдение, анкета; - выявление самооценки, коммуникабельности и организаторских способностей – анкета, наблюдение, обсуждение; - формирование команды юных спортсменов. Формы подведения итогов реализации программы: - технический зачет; - квалификационные соревнования; - спортивные соревнования различного уровня.

2. Учебно – тематический план

№ п/п	Тема Занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в образовательную программу: 1.1. ТБ на уроках по спортивному ориентированию. 1.2. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. 1.3. Одежда и снаряжение ориентировщика 1.4. Специальное оборудование	10 2 2 2 4	4 2 2	6 2 4
2	Основы картографии: 2.1. Условные знаки спортивных карт. 2.2. Чтение спортивной карты. 2.3. Топография. 2.4. Техничко-вспомогательные действия.	22 8 6 4 4	12 4 4 2 2	10 4 2 2 2
3	Общая физическая подготовка	26		26
4	Тактическая подготовка: 4.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию. 4.2. Основные положения правил прохождения дистанции 4.3. Порядок работы на контрольном пункте. 4.4. Легенды контрольных пунктов	18 6 4 4 4	10 4 2 2 2	8 2 2 2 2

5	Углубленное медицинское обследование	2		2
6	Специальная физическая подготовка:	48	8	40
	6.1. Беговая подготовка	12	2	10
	6.2. Специальная беговая подготовка	12	2	10
	6.3. Лыжная подготовка	24	4	20
7	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	4	2	2
8	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	
9	Врачебный контроль, самоконтроль.	2		2
10	Контрольно-переводные испытания	6		6
11	Итоговое занятие. Соревнование-зачет	4		4
ИТОГО		144	38	106

3. Содержание программы

1. ТБ на уроках по спортивному ориентированию

Теоретические сведения	Практическая работа
<p>Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-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).</p>	<p>Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.</p>

2. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретические сведения.	Практическая работа:
<p>Порядок и содержание работы объединения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.</p> <p>Крупнейшие краевые и</p>	

<p>всероссийские соревнования.</p> <p>Массовые соревнования юных ориентировщиков.</p> <p>Меры по обеспечению охраны природы в местах проведения тренировок и соревнований.</p>	
--	--

3. Основы картографии

Теоретические сведения	Практическая работа
<p>Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.</p> <p>Особенности топографической подготовки ориентировщиков.</p>	<p>Топографическая съемка местности</p>

4. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения	Практическая работа
	<p>Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.</p> <p>Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, скалолазанием.</p> <p>К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на</p>

	<p>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.</p>
--	---

5. Условные знаки спортивных карт

Теоретические сведения	Практическая работа
<p>Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.</p>	<p>Сопоставление карты и местности</p>

6. Чтение спортивной карты

Теоретические сведения	Практическая работа
<p>Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, комнаты и т.п.). Спортивный компас..</p>	<p>Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту</p>

7. Техничко-вспомогательные действия

Теоретические сведения	Практическая работа
<p>Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы</p>	<p>Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной</p>

<p>ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и символные легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.</p>	<p>группе.</p> <p>Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p> <p>Общая выносливость: 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния в метрах.</p> <p>Быстрота: бег на 30 (60) метров с ходу (сек.).</p> <p>Скоростно-силовые способности: пятикратный прыжок в длину с места (см).</p>
--	---

9. Тактическая подготовка

Теоретические сведения	Практическая работа
<p>Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Понятие: линейные, площадные, точечные ориентиры и привязка. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.</p>	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. 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.</p> <p>Ориентирование на коротких этапах с «тормозными» ориентирами.</p>

	<p>Кратчайший путь, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска со склонов высокой, основной и низкой стойками. Обучение преодолению подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>
--	--

10. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические сведения	Практическая работа
<p>Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.</p> <p>Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.</p>	<p>Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация биваков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Способы преодоления препятствий с использованием специального снаряжения и без него.</p>

12. Углубленное медицинское обследование

Теоретические сведения	Практическая работа
<p>Постановка на учет и прохождение медобследования во</p>	

врачебно-физкультурном диспансере.

13. Специальная Физическая подготовка

Теоретические сведения	Практическая работа
	<p data-bbox="896 533 1536 891">Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p data-bbox="896 920 1536 1279">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.</p> <p data-bbox="896 1308 1536 1727">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.</p> <p data-bbox="896 1756 1536 2051">Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног.</p>

	<p>Спрыгивание вниз с возвышения.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Слалом между деревьев.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа.</p> <p>Приседания на двух ногах. Прыжки многоскоки на одной и двух ногах.</p>
--	---

14. Беговая подготовка

Теоретические сведения	Практическая работа
	<p>Строевой и походный шаг.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.</p> <p>Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.</p> <p>Упражнения для шеи и</p>

	<p>туловища. Наклоны, вращения и повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.</p>
--	---

15. Специальная беговая подготовка

Теоретические сведения	Практическая работа
	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>

16. Гигиена тренировочных занятий

Теоретические сведения	Практическая работа
Строение организма человека.	

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Гигиенические основы труда и отдыха.

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

19. Врачебный контроль

Теоретические сведения	Практическая работа
<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.</p>	

4. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема Занятия	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактически й материал	Техническое оснащение, оборудование, материал	Форма подведения итогов
1	ТБ на уроках по спортивному ориентированию	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Опрос
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
3	Основы картографии.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
4	Общая физическая подготовка.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
5	Условные знаки спортивных карт.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие

6	Чтение спортивной карты.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
7	Технико-вспомогательные действия.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
8	Общая физическая подготовка.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
9	Тактическая подготовка.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
10	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
11	Порядок работы на контрольном пункте.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
12	Углубленное медицинское	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие

	обследование.			Методические пособия		
13	Специальная физическая подготовка.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
14	Беговая подготовка	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
15	Специальная беговая подготовка	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
16	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
17	Лыжная подготовка	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
18	Краткие сведения о строении и функциях организма	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Опрос

	человека.					
19	Врачебный контроль, самоконтроль.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	
20	Общая физическая подготовка.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
21	Условные знаки спортивных карт.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие
22	Легенды контрольных пунктов.	Учебное занятие	Показ Рассказ. Беседа	Правила соревнований Методические пособия	Индивидуальное снаряжение Оргтехника	Контрольное занятие

Методические рекомендации по обеспечению программы.

На основании учебного плана, представленного в данной программе и с учетом массовых мероприятий, проводимых ДЮСШ №12, а также соревнований ФСО Нижегородской области педагог разрабатывает календарный план работы с уч-ся объединения с учетом имеющихся навыков ориентирования, функциональной подготовленности и приобретенного соревновательного опыта.

При составлении календарного плана необходимо учитывать следующее:

- занятия в помещении должны быть продолжительностью от 2 до 4 часов;
- практические занятия на местности, учебно-тренировочные старты по спортивному ориентированию продолжительностью не менее 8 часов должны проводиться не реже одного раза в месяц;
- учащиеся объединений принимают участие в соревнованиях по с/о городского, регионального, краевого уровней;
- необходимо уделять внимание воспитанию культуры поведения детей и подростков в общественных местах, лесу и на соревнованиях.

Для первого знакомства с ориентированием лучше всего провести беседу с просмотром фотографий, видеофильмов, рекламных, «раскладушек», фотоальбомов.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Главная задача первого года обучения: - приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине. Стараться как можно больше занятий проводить игровым методом.

При обучении можно использовать все известные педагогические методы. Хороший результат дает использование соревновательного опыта.

Большое и первоочередное значение необходимо уделять мерам обеспечивающим безопасность во время проведения занятий, соревнований, путешествий. Любые занятия должны представлять определенную новизну и трудность, вызывать мыслительную деятельность, обуславливающую принятие решений на основе знаний и понимания решающих факторов.

Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении периода подготовки. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в

том случае, если нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям юных ориентировщиков.

5. Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения лекционных занятий необходимо следующее материально-техническое обеспечение: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.

Для проведения практических занятий необходимо следующее материально-техническое обеспечение: компасы, карты, тренажерный и спортивный зал, комплекты спортивных карт полигонов в количестве от 100 шт., знаки контрольных пунктов, компостеры для отметки, набор разметок различного цвета для маркировки трассы, оборудование стартово-финишного городка, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

6. Нормативно-правовые документы РФ

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 21.12.1996 г. №159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (ред. от 02.07.2013 г.).
- Семейный кодекс Российской Федерации (ред. от 01.09.2013г.).
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- Закон РФ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений».
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Закон РФ «О государственной поддержке молодежных и детских

общественных объединений».

- Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки".
- Указ Президента РФ от 07.05. 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017годы».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020гг.
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы. Утверждена приказом Президента РФ от 01.06. 2012 г. № 761.
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (проект).
- Концепция федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020г.г. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2014, №2765-р.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена приказом Президента РФ от 03.04. 2012 г.
- Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (от 26.05.2012 г. № 2405п-П8).
- Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года N 1726-р.
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25 октября 2013 г. № 1185. Примерная форма договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам.
- Российской Федерации и муниципальных общеобразовательных учреждений.
- Приказ Минобрнауки России от 15.10.2014 г. № 1322. Об утверждении Типового положения об учебно-методических объединениях в системе общего образования.

- Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 №ИР-352/09 Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях.
- Письмо Министерства культуры РФ от 21 ноября 2013 г. № 191-01-39/06-ГИ. Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41.

Нормативно-правовые документы Нижегородской области

- Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования.
- Письмо Министерства образования Нижегородской области от 25 августа 2014 года № 316-01-100-2597/14 "Об организации воспитательной работы в образовательных организациях Нижегородской области в 2014-2015 учебном году".

7. Литература

7.1 Литература для педагога

1.Алешин В. М, Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура, и спорт, 1974.

2.Богатов С.Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Изд-во Министерства обороны, 1974.

3.Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., Физкультура и спорт, 1971.

4. Костин А.Управление деятельностью спортсменов в первоначальном обучении ориентировщика на местности. Теория и практика физической культуры, 1971, №11.

5. Нурмима А. В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1968.

6. Огородник Б., Кричко А., Крохия Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М., Физкультура и спорт, 1978.

7. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., Физкультура и спорт, 1969.

7.2. Литература для детей

1. Иванов Е.И. компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.

2. Моисеенков А.Л. Десять уроков ориентирования на местности. Физкультура и спорт, 1972, № 6.

3. Огородник Б. И. Туристское снаряжение. Снаряжение участников соревнований по ориентированию. М., 1968.

4. Ориентирование на местности. Правила соревнований. Центральный совет по туризму. М., Физкультура и спорт, 1969.