

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «24» мая 2022 г.  
протокол № 6

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»  
\_\_\_\_\_ Д.В. Герасимов

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
по виду спорта  
**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Срок реализации 10 лет

Разработчики: Воропаев Валерий Владимирович,  
инструктор-методист  
Вяткина Людмила Ивановна,  
тренер-преподаватель

Рецензенты:

Корюкин Дмитрий Анатольевич, кандидат биологических наук,  
заведующий кафедрой физического воспитания

ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»

Баращенко Александр Валерьевич, заместитель директора ГАУ «ЦСП и ПСМ КО»,  
президент федерации спортивного ориентирования Курганской области.

г. Курган, 2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3 стр.
<b>2</b>	<b>Учебный план</b>	7 стр.
<b>3</b>	<b>Методическая часть</b>	8 стр.
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	8 стр.
3.2	Рабочие программы по предметным областям	17 стр.
3.3	Объемы учебных нагрузок	28 стр.
3.4	Методические материалы	29 стр.
3.5	Методы выявления и отбора одаренных детей	31 стр.
3.6	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	32 стр.
<b>4</b>	<b>План воспитательной и профориентационной работы</b>	33 стр.
<b>5</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	36 стр.
<b>6</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	39 стр.
	Приложение 1	41 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивное ориентирование (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Цель Программы: воспитание личности социально ориентированной, духовно-нравственной, физически развитой, способной к достижению высоких спортивных результатов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на организацию досуга детей, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Официальные виды спортивного ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах, точное ориентирование. Виды соревнований:

1) Ориентирование в заданном направлении «ЗН» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

2) Ориентирование по выбору «ВО» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами.

3) Ориентирование на маркированной трассе «МТ» заключается в том, что участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России и странах бывшего СССР.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать, понимать и беречь природу; вырабатываются такие жизненно важные качества как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе - 8 лет. На обучение принимаются дети, желающие заниматься спортивным ориентированием, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих необходимых способностей для освоения соответствующей Программы.

Срок обучения по Программе составляет 10 лет. Программа предусматривает два уровня сложности: базовый (6 лет), углубленный (4 года).

*Наполняемость групп* (Таблица 1) определяется с учетом специфики вида спорта, года обучения и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Таблица 1

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группе
Базовый	1	15
	2	14
	3	12
	4	12
	5	10
	6	10
Углубленный	1-2	8
	3-4	5

### Планируемые результаты освоения Программы

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«Спортивное ориентирование»** для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **«Спортивное ориентирование»** для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;  
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;  
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;  
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;  
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;  
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;  
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;  
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;  
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«Спортивное и специальное оборудование»** для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;  
умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;  
приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования и инвентаря.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план (Приложение 1) по Программе содержит:

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- календарный учебный график;
- расписание учебных занятий.

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки в академических часах из расчета на 46 недель образовательного процесса. Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового или углубленного уровня Программы (Таблица 2).

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности Программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности Программы
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2	Общая физическая подготовка	30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4	Спортивное ориентирование	30	30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2	Спортивное и специальное оборудование	10	15

Самостоятельная работа осуществляется по каждой предметной области без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается проведением спортивно-оздоровительных лагерей, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Предметная область «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» реализуется во время теоретических занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов и т.д. Материал излагается в доступной форме.

Наименование тем для базового уровня:

- 1) История развития спорта;
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта;



- 4) Знания, умения и навыки гигиены;
- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни;
- 6) Основы здорового питания;
- 7) Требования техники безопасности;
- 8) Инструкторская и судейская подготовка.

Наименование тем для углубленного уровня:

- 1) История развития избранного вида спорта;
- 2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- 3) Этические вопросы спорта;
- 4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- 5) Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- 6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- 7) Основы спортивного питания;
- 8) Требования техники безопасности;
- 9) Инструкторская и судейская подготовка.

Предметная область «**Общая физическая подготовка**» (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности. Разнообразие упражнений – необходимое условие разностороннего развития и совершенствования двигательного аппарата, обслуживающих его органов и систем.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью каждого учебного занятия. Физические нагрузки должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха). В подготовительной части занятия любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части занятия.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, спины, туловища и ног; упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, специальные беговые упражнения, бег на лыжах, простейшие гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, скакалками, амортизаторами, обручами, гантелями и т.д.

Предметная область «**Специальная физическая подготовка**» для углубленного уровня (СФП) решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному прохождению соревновательных дистанций.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами СФП являются соревновательные, различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Предметная область «**Спортивное ориентирование**» характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных умений и навыков применяемых в спортивном ориентировании (Таблица 3) для корректного распределения учебного материала по годам подготовки, вплоть до конкретного учебного занятия.

Таблица 3

Техническая подготовка	Освоение элементов техники ориентирования	работа с картой
		работа с компасом
	Освоение техники передвижений	техника бега в различных условиях
		техника передвижения на лыжах

#### *Работа с картой*

По содержанию карты бывают общегеографические (в том числе топографические) и специальные (в том числе спортивные), применяемые в спортивном ориентировании.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках. Её специальное содержание составляют показ проходимости местности и информативность изображения ее объектов.

Зная условные знаки спортивных карт, легко представить характер и особенности изображенной местности. На карту нанесены леса, поля, болота, реки, озера, все пути сообщения. Условные знаки дорог и троп показывают, где и в каком направлении они проходят на местности, по каким из них можно выйти к намеченной цели. По карте можно узнать рельеф местности, определить высоту холмов и глубину оврагов. Для этого нужно научиться «читать» карту, по совокупности условных знаков уметь создавать картину окружающей природы. Помимо точного взаимного расположения объектов спортивная карта позволяет определить расстояние. Для этого достаточно измерить его на карте и знать масштаб карты. Карты, применяемые в настоящее время для проведения соревнований по спортивному ориентированию, вычерчиваются в двух основных масштабах 1:10000 и 1:15000.

При помощи условных знаков спортивная карта точно и достоверно передает информацию о характере местности: степень проходимости лесных массивов, направление и качество дорог, наличие непреодолимых препятствий и других

объектов, затрудняющих или облегчающих бег. Такая информация позволяет спортсменам во время соревнований принимать правильные решения при выборе вариантов движения.

На карту обязательно наносят линии, параллельные магнитному меридиану Земли, помогающие при помощи компаса правильно ориентировать карту. Эти линии север-юг так и называют – линии магнитного меридиана.

Растительный покров. Отображение на карте растительности очень важно для ориентирования, так как характеризует видимость при передвижении и проходимость местности, которая зависит от структуры леса, наличия подлеска или кустарника, ежевики, вереска, крапивы, валежника и т. П. Растительность — самый непостоянный компонент ландшафта отображается тремя цветами: желтым, белым и зелёным и различными их сочетаниями. Облик ее резко меняется в связи со сменой времен года.

Рельеф – это совокупность неровностей земной поверхности – возвышений и понижений. Расчлененность рельефа, перепады высот, крутизна склонов непосредственно определяют условия проходимости местности. Рельеф на карте рисуется тонкими коричневыми линиям. Такие линии называют горизонталями. Горизонтالي – являются самыми сложными для понимания и усвоения знаками. Пространственное восприятие деталей рельефа приходит в результате длительных практических занятий.

Ориентированием карты называется придание ей такого положения, при котором северная сторона рамки карты обращена на север, а линейные ориентиры на карте параллельны соответствующим ориентирам на местности. Умение быстро читать и правильно понимать карту – сложный технический навык. Читают карту только в сориентированном положении и только по ходу, т.е. в направлении движения. Техника точного чтения карты без остановки – один из сложнейших элементов спортивного ориентирования, над которым нужно работать постоянно.

#### *Работа с компасом*

Одной карты недостаточно, чтобы успешно находить контрольные пункты в лесу. Для определения направления движения спортсменам необходим компас. От умения при помощи компаса, быстро и правильно сориентировать карту, зависит скорость прохождения дистанции.

#### *Техника бега в различных условиях*

Техника бега ориентировщика сходна с техникой кроссового бега. Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты. Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты. Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определённый оптимум.

Ориентировщик встречает на трассе различные формы рельефа, типы грунта, отчего у него формируется гибкий стиль бега, который не очень годится для стадиона, но зато позволяет сохранять скорость бега как на болоте, так и на крутом склоне. Кроме того, ориентировщику приходится преодолевать упавшие деревья,

заросли кустарника, водные преграды, канавы. Все это предъявляет высокие требования к его ловкости и силовой выносливости.

### *Техника передвижения на лыжах*

Двигательные задачи лыжников-ориентировщиков очень сложны, и техника движений на трассе ориентирования имеет свои особенности. Лыжнику-ориентировщику приходится постоянно варьировать скорость движения в зависимости от условий и задач, стоящих перед ним на дистанции. Поэтому спортсменам-ориентировщикам необходимо не только одинаково хорошо владеть техникой всех лыжных ходов, но и знать особенности их применения на соревновательных дистанциях.

На дистанциях лыжного ориентирования можно выделить следующие двигательные действия, стоящие перед спортсменами:

- движение по скоростной лыжне, подготовленной под коньковый ход;
- движение по быстрой лыжне шириной 1,0-1,5 м;
- движение по медленной лыжне шириной 0,8-1,0 м низкого качества;
- преодоление отрезков по глубокому снегу; движение по подрезке (следу лыжника);
- движение в лесу по насту или между проталинами;
- прохождение спусков разной крутизны и протяженности.

Грамотное и быстрое продвижение по лыжням разного качества дает большое преимущество спортсмену на соревнованиях по лыжному ориентированию, если он не умеет на высокой скорости и без падений проходить спуски по дистанции, потери времени будут довольно большими. Поэтому овладение техникой прохождения спусков - необходимое условие эффективной подготовки спортсмена.

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого ориентировщики должны уделять основное внимание. Он применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности, а также на дистанциях маркированной трассы.

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни.

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на дистанции маркированной трассы, так как позволяет развить высокую скорость скольжения. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.

Коньковый ход используется на скоростной лыжне, на дистанциях в заданном направлении при отличном и хорошем скольжении.

Спортсменам-ориентировщикам необходимо одинаково хорошо владеть техникой всех лыжных ходов.

Тактическая подготовка. Тактика – это выбор и применение технологий и способов в условиях соревнований. Тактические действия спортсменов - ориентировщиков в немалой степени определяют конечный результат в состязании. Состояние спортивной формы участников соревнований по ориентированию определяется не только их физической подготовленностью, но и грамотным, своевременным использованием технических приемов, быстрой оценкой характера местности, а также ситуаций, складывающихся на дистанции, правильной реакцией на действия соперников, выбором и поддержанием оптимальной скорости бега.

Деятельность ориентировщика на дистанции соревнований весьма разнообразна. Он должен обладать навыками бега по различной местности, работы с картой, компасом, легендами, делать отметки на КП. На дистанции приходится быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения.

Процесс решения любой тактической задачи начинается с оценки ситуации. Оценить ситуацию - значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи и проанализировать их значение. Оценив ситуацию, спортсмен обычно сначала принимает решение в общей форме, затем решения детализируются. Степень детализации зависит от имеющегося опыта, уровня тактической подготовки. По мере тренировки накапливается опыт решения задач в схожих, стандартных ситуациях, поэтому квалифицированные спортсмены, составляя план действий, мыслят более обобщенно.

Тактическая подготовка включает в себя несколько составляющих: тактическую разминку, тактику выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения.

Тактическая разминка может существовать лишь как составляющая часть общей разминки, так как она тесно связана и с технической, и с физической разминкой и предстартовой психологической настройкой. Тактическая разминка представляет собой тактическую работу с картой полигона, где спортсмен планирует для себя мини-дистанцию, выбирает несколько путей движения и пытается сравнить их экспериментальным путем. Проведение такой тактической «разведки» поможет более рациональному выбору пути во время соревнований.

Основная тактическая задача на трассах заданного направления - это выбор пути. Без преувеличения можно сказать: выбор пути движения является одним из главных факторов, определяющих успех ориентировщика в соревновании. Путь на первый контрольный пункт выбирается на старте или при движении на пункт «К», в зависимости от условий старта. Выбор пути на второй и последующие контрольные пункты должен осуществляться начинающими ориентировщиками только после отметки на предыдущем пункте.

Сотрудничество с соперниками на дистанции запрещено правилами соревнований по ориентированию. Однако на дистанции спортсмен так или иначе взаимодействует с соперниками, и это взаимодействие может послужить улучшению конечного результата. Нередко встречается такая форма взаимодействия, как использование “паровоза” - так ориентировщики называют группу спортсменов, движущихся по одной дистанции близко друг к другу. Спортсмены, находящиеся сзади, используют передних для отслеживания

направления движения, срезая зигзаги. Присоединение к “паровозу” всегда ускоряет движение, но практически никогда не делает его более точным. Встречи с соперниками на дистанции могут стать причиной серьезных ошибок. Невольно ускоряется бег, понижается точность ориентирования, внимание распределяется между ориентированием и наблюдением за соперником.

Средняя скорость движения спортсмена - ориентировщика по трассе соревнований зависит от его физической, технической и тактической подготовки, характера местности, точности карты и некоторых других условий. Скорость бега на трассе - искусство, которым определяется высшее спортивное мастерство. Выбор пути движения и его реализация на местности целиком зависят от уровня технической, тактической и физической подготовленности спортсмена. Хорошо подготовленный ориентировщик строит план своих действий на основе глубокого анализа всех элементов карты, с учетом своего опыта и знаний, умения предвидеть, предугадать ход предстоящих событий, своей способности осуществить намеченный план на дистанции или быстро найти новые решения в случае его изменения.

Образовательный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности обучающихся, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, выполнения разрядных нормативов и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Инструкторская и судейская практика (Таблица 4) является продолжением образовательного процесса ориентировщиков, способствует овладению практическими навыками в судействе соревнований по спортивному ориентированию.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести разминку, занятие с младшими группами, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет и планирование нагрузки.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

Таблица 4

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Базовый уровень 3 и 4 год	инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
	судейская	Изучение основных положений правил по спортивному ориентированию. Судейство соревнований в роли секундометриста, судьи старта и финиша.
5 год	инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.
	судейская	Судейство соревнований в роли судьи старта и финиша. Контроль формы спортсменов перед стартом.
6 год	инструкторская	Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части учебного занятия.
	судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи старта и финиша, секундометриста, помощника секретаря.
Углубленный уровень 1-4 год	инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях.
	судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря, начальника дистанции для соревнований детских групп. Ведение протоколов соревнований.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные, гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления: рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.).

Педагогические средства восстановления: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебном занятии, так и в целостном образовательном процессе, выбор оптимальных интервалов и видов отдыха, полноценные разминки и заключительные части учебных занятий, использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.), повышение эмоционального фона учебных занятий, эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Предметная область **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня ориентирована на самоопределение обучающихся с выбором профессии, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности и готовность самостоятельно и осознанно планировать свое будущее. Основой профессионального самоопределения является осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий.

Средствами обучения являются беседы, диспуты, круглые столы, рассказы, показы, демонстрации, мастер-классы, инструкторская и судейская практика, практические целевые занятия, встречи, экскурсии и т.д.

Предметная область **«Различные виды спорта и подвижные игры»** направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол и др.) вызывают эмоциональный интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, являются первостепенным средством формирования коллектива, развитию личностных качеств. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.



В данной предметной области применяются упражнения из легкой атлетики (бег, прыжки, метания), лыжного спорта (лыжная подготовка), тяжелой атлетики (упражнения с отягощениями), спортивной акробатики и гимнастики (висы, упоры, подтягивания и другие).

Предметная область «**Спортивное и специальное оборудование**» направлена на формирование знаний об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта, умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения спортивных целей, приобретение навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря.

Средства обучения: сообщения, беседы, использование наглядного материала, просмотр видеофильмов и т.д.

### 3.2 Рабочие программы по предметным областям

Предметная область «**Теоретические основы физической культуры и спорта**»

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом теоретической подготовки для базового уровня (Таблица 5) и углубленного уровня (Таблица 6).

Таблица 5

№ п/п	Темы	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	История развития спорта	4	4	7	7	9	9
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	6	6	8	8
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	7	7	9	9
4	Гигиенические знания, умения и навыки	8	8	7	7	7	7
5	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни	8	8	7	7	8	8
6	Основы здорового питания	8	8	7	7	9	9
7	Требования техники безопасности	7	7	7	7	9	9
8	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	7	7	10	10
<b>Всего часов</b>		<b>41</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>69</b>	<b>69</b>

Краткое содержание тем для базового уровня:

1) История развития спорта

Возникновение и развитие российского спорта. Олимпийское движение.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, совершенствования функциональных и двигательных

возможностей детей и подростков, гармоничного физического и духовного развития личности. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. ВФСК «Готов к труду и обороне». Общественно-политическое и государственное значение спорта. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Законодательные и иные нормативные акты Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта.

4) Знания, умения и навыки гигиены

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни

Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Понятие о ЗОЖ.

6) Основы здорового питания

Особое значение питания для растущего организма. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.

7) Требования техники безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

8) Инструкторская и судейская подготовка

Таблица 6

№ п/п	Темы	Углубленный уровень	
		1-2 год	3-4 год
1	Истории развития спортивного ориентирования	9	10
2	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	8	9
3	Этические вопросы спорта	9	10
4	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	10	12
5	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	10	12
6	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена	8	9

	занятий избранным видом спорта		
7	Основы спортивного питания	9	11
8	Требования техники безопасности	8	9
9	Инструкторская и судейская подготовка	12	14
<b>Всего часов</b>		<b>83</b>	<b>96</b>

*Краткое содержание тем для углубленного уровня:*

1) История развития спортивного ориентирования

Возникновение и развитие спортивного ориентирования. Победы советских и российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах. Современное состояние и проблемы развития спортивного ориентирования в России.

2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.

3) Этические вопросы спорта

Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.

4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Запрещенный список. Тестирование. Санкции.

5) Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований

Правила спортивного ориентирования как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Учет возрастных особенностей функций организма юных спортсменов. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние юных спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

7) Основы спортивного питания

Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

8) Требования техники безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

9) Инструкторская и судейская подготовка

## Предметная область «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

### Общеразвивающие упражнения:

**для рук и плечевого пояса** – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

**для шеи и туловища** – наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**для ног** – поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногами в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

### Упражнения для развития основных физических качеств:

**силы** - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами;

**выносливости** - бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек);

**быстроты** – повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе;

**скоростно-силовые качества** - прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой;

**ловкости** – разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол;

**гибкости** - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### Предметная область «**Специальная физическая подготовка**» (для углубленного уровня)

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности.

К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения - это имитация лыжных ходов.

### Предметная область «**Спортивное ориентирование**» Базовый уровень

#### Первый год обучения

*Техническая подготовка.* Топография, условные знаки. Спортивная карта. Держание карты. Понимание карты. Компас. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Цвета карты, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта. Измерение расстояний на местности парами шагов. Азимут. Выдерживание азимута.

*Тактическая подготовка.* Планирование путей прохождения дистанции при линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

*Интегральная подготовка.* Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. 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. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Мини-футбол.

### **Второй год обучения**

*Техническая подготовка.* 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. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки.

*Тактическая подготовка.* Представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

*Интегральная подготовка.* Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема). Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений). Упражнения в сочетании приемов техники. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Подвижные игры, подводящие игры. Основы туристической подготовки.

### **Третий год обучения**

*Техническая подготовка.* Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве.

*Тактическая подготовка.* Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика, при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

*Интегральная подготовка.* Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера. Подвижные игры, подводящие игры. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий. Совершенствование

передвижений классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Основы туристической подготовки.

#### **Четвертый год обучения**

*Техническая подготовка.* Приемы пользования компасом. Короткие этапы «нитки» по единичным, хорошо заметным ориентирам. Короткие этапы с тормозными ориентирами до и после. Восприятие пространственного направления. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

*Тактическая подготовка.* Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

*Интегральная подготовка.* Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера. Подвижные игры, подводящие игры. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий. Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Совершенствование преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Основы туристической подготовки.

#### **Пятый год обучения**

*Техническая подготовка.* Приемы пользования компасом. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Восприятие пространственного направления. Понимание горизонталей. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

*Тактическая подготовка.* Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

*Интегральная подготовка.* Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи. Подвижные игры, подводящие игры. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Совершенствование преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода. Основы туристической подготовки.

### **Шестой год обучения**

*Техническая подготовка.* Приемы пользования компасом. Выбор пути движения по карте. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Восприятие пространственного направления. Понимание горизонталей. Детальное чтение рельефа. Применять технические и тактические приемы в самой разнообразной обстановке на различных участках местности и на различных картах. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

*Тактическая подготовка.* Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Выбор и обоснование оптимального пути. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Анализ своих ошибок и путей исправления. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Выяснение основных (типичных) ошибок участников.

*Интегральная подготовка.* Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи. Подвижные игры, подводящие игры. Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Совершенствование преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Основы туристической подготовки.

### **Углубленный уровень**

#### **Первый-второй год обучения**

*Техническая подготовка.* Достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием. Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования. Комплексные тренировки. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

*Тактическая подготовка.* Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично. Совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Анализ пройденных дистанций.

*Интегральная подготовка.* Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи. Подвижные игры, подводящие игры. Углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,



обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

### **Третий-четвертый год обучения**

*Техническая подготовка.* Выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования. Комплексные тренировки. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

*Тактическая подготовка.* Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично. Совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Анализ пройденных дистанций.

*Интегральная подготовка.* Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи. Подвижные игры, подводящие игры. Углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода.

### **Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

#### **Подвижные игры**

*Игры для обучения и совершенствования перемещений:* «С кочки на кочку», «Быстрые перебежки», «Переправа через болото», «Пограничники и парашютисты», «Пустое место», «Между двух огней», «Булавы» по кругу, «Ловля парами», «Пятнашки в тройках», «Догони партнера», «Вьюночки», «Гонка по квадрату», «За мной!», «Удочка», «Кто быстрее», «Круговая охота», «День и ночь».

*Игры для обучения и совершенствования ориентирования:*

«Эстафета со сменой способов передвижения». Группа выстраивается в две колонны на старте. В 15 м от линии старта обозначается место поворота-устанавливает палочка, а затем объясняют участникам способы передвижения на этапах; первый этап-пригибным шагом, второй-прыжками на левой ноге, третий - прыжками на правой ноге, четвертый - прыжками в приседе, пятый - приставными шагами правым боком, шестой - приставными шагами левым боком. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«Эстафетный бег из различных стартовых положений». Первый этап - из упора присев лицом к старту, второй - из упора лежа лицом к старту, третий - из положения сидя спиной к старту, четвертый-из упора присев спиной к старту, пятый - из упора лежа ногами к старту, шестой - из положения лежа на спине головой к старту. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

*Игры по условным знакам:* топографический диктант, вычерчивание условных знаков на время, вычерчивание условных знаков в сочетании с физической нагрузкой.

*Подвижные игры на лыжах:* «Скользи дальше», «Передача лыжных палок», «Спуск по снежному склону».

«Игры по линейному ориентированию». Цель: совершенствование навыков «чтения» местности и карты. Выдаются карты, на которых нанесена линия маршрута движения от старта до финиша. Местоположения КП и их число на карте не указаны. Строго придерживаясь линии указанного маршрута, нанесение местоположение всех встречающихся КП на карту. Тренер выдает участникам карты с обозначенной на них точкой старта. Ребята стартуют с интервалом в 1 мин, проходят дистанцию по маркировке и наносят на карты местоположение всех встречаемых КП.

«Игры с промежуточным финишем». Цель: совершенствование технических навыков ориентирования. Соревнования проводятся на укороченных (600-800 м) дистанциях, на которых установлены два-три КП. После разбора и анализа допущенных ошибок -новый старт. За первое место на каждом промежуточном финише участник получает 1 очко, за второе-2, за третье -3 и т. д. Победитель определяется после прохождения всей дистанции по меньшей сумме очков.

«Нанести КП».

1 вариант: участникам раздают по 2 спортивные карты, на одной (контрольной) отмечены контрольные пункты (до 10шт.). Предлагается за определённое время запомнить на контрольной карте расположение КП. Тренер забирает контрольные карты, а участники по памяти наносят КП на чистую карту. Тренер проверяет точность нанесения КП и количество. Затем участники меняются и повторяют упражнения.

2 вариант: эту игру можно проводить двумя командами в форме эстафеты. Участник эстафеты в каждой команде имеет свой порядковый номер. Каждый КП на контрольной карте также имеет свой порядковый номер. Перед стартом командам даётся определённое время для изучения карты. Затем тренер забирает их. По сигналу тренера первые участники команд отмечают свой КП. Затем бегут на финиш. То же самое проделывают остальные участники команд. Результат команд определяется в зависимости от скорости и качества нанесения КП.

«Змейка». На контрольной карте двумя разными цветами по линейным ориентирам поочерёдно проводят линии (10-12 этапов). Участникам предлагается запомнить, например, линию, проведённую красным карандашом. И на чистой карте восстановить рисунок красной линией. Затем участник запоминает рисунок линии, проведённой на контрольной карте синим карандашом, по истечении времени рисует эту линию на своей карте, продолжая красную линию. (Можно выполнять какое-нибудь беговое задание после запоминания этапа).

*Туристический поход.* Заранее намечается маршрут. Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать: сбор рюкзака, переправа по бревну через ручей, подъем на склон, перенос раненого, разжигание костра, установка и снятие палатки, кочки.

Спортивные игры

*Баскетбол.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча

с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

#### Спортивная акробатика и гимнастика

Различные кувырки (вперед, назад, боком), перекаты, группировки, стойки на лопатках, на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии. Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

#### Легкая атлетика

Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

#### Лыжная подготовка

Обучение классическим лыжным ходам: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, коньковый ход.

#### Тяжелая атлетика

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

### **Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

Программный материал реализуется в соответствии с планом мероприятий, направленных на предпрофессиональную подготовку обучающихся (Таблица 7).

Таблица 7

№ п/п	Мероприятия	Углубленный уровень	
		1-2 год	3-4 год
1	Знакомство обучающихся с разнообразием профессий физкультурно-спортивной направленности	11	12
2	Цикл бесед «Тренер – это не профессия, это – призвание!»	8	9
3	Мастер-классы с известными спортсменами и тренерами	10	12
4	Участие в проведении учебных занятий	16	19
5	Участие в судействе соревнований	11	13
6	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий группы, школы	12	14
7	Встречи с представителями учебных заведений, экскурсии в профессиональные образовательные организации	7	9
8	Другие мероприятия (просмотр фильмов, слайдов, диспуты, экскурсии и т.д.)	8	8
<b>Всего часов</b>		<b>83</b>	<b>96</b>

### Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Требования к месту проведению занятий. Спортивное оборудование: турник, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, тренажеры, табло, маты, штанга тренировочная, контрольные пункты, станция электронной отметки, компас, планшет ориентировщика, лыжное оборудование и др. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, амортизаторы, обручи, гимнастические коврики, гантели и др. Правила хранения спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная одежда и экипировка спортсмена - ориентировщика.

Использование спортивного оборудования и инвентаря на учебных занятиях.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

Мелкий ремонт инвентаря и оборудования. Установка креплений на лыжи.

### 3.3 Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка (Таблица 8) устанавливается в соответствии с объемом Программы и в зависимости от уровня ее сложности. Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня обучения и не может превышать на базовом уровне - 2-х часов, на углубленном уровне - 3-х часов.

Таблица 8

Уровни сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Количество занятий в неделю
Базовый	1	6	276	3
	2	6	276	
	3	8	368	4
	4	8	368	
	5	10	460	5
	6	10	460	
Углубленный	1-2	12	552	4-6
	3-4	14	644	5-6

### **3.4 Методические материалы**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся, как единый процесс, подчиняющийся определенным принципам:

**комплексности** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

**преемственности** – определяет последовательность изложения программного материала по уровням и годам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

**вариативности** – предусматривает в зависимости от уровня многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Основными формами осуществления учебного процесса являются:**

- групповые учебные занятия (теоретические и практические);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Базовый уровень сложности**

**Основная цель:** утверждение в выборе спортивной специализации спортивное ориентирование и овладение основами техники и тактики этого вида спорта.

**Основные средства:** 1) подвижные и спортивные игры, игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения; 3) беговые упражнения по пересечённой местности; 4) лыжная подготовка; 5) всевозможные прыжки и многоскоки; 6) туристические походы и преодоление различных препятствий; 7) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 8) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 9) топографические знаки и чтение карты; 10) работа с компасом и картой; 11) технические и тактические приёмы в спортивном ориентировании.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой, повторный, равномерный, переменный, интервальный, круговой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления:* на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развиваются физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсменов. Содержание занятий включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

*Особенности обучения.* Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

#### Углубленный уровень сложности

*Основная цель:* углубленное овладение технико-тактическим арсеналом ориентировщика.

*Основные средства:* 1) общеразвивающие упражнения; 2) беговые упражнения по пересечённой местности; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, многоскоки; 4) лыжная подготовка; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) туристические походы и преодоление различных препятствий; 7) подвижные и спортивные игры; 8) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 10) топографические знаки и чтение карты; 11) работа с компасом и картой; 12) технические и тактические приёмы в спортивном ориентировании; 13) изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений:* повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, изометрический, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки.* Углубленный уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

*Особенности обучения.* При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

### **3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей**

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения, выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможностей на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

### 3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям по спортивному ориентированию допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.
- На учебных занятиях обучающиеся занимаются только в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении образовательного процесса соблюдаются установленные режимы занятий и отдыха, учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.
- При проведении занятий необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Запрещается нахождение обучающихся в спортивном зале и на дистанции без присмотра тренера-преподавателя.
- Во время учебных занятий обучающимся следует четко и своевременно выполнять указания тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у ориентировщиков дружеское и корректное отношение к товарищам.
- Тренер-преподаватель должен правильно выбирать место нахождения в спортивном зале и на дистанции, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде (сигналу).
- Следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивный инвентарь и оборудование.
- При выполнении упражнений с предметами (гимнастическими палками, обручами, палками, мячами и т.д.) соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
- Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен контролировать состояние обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, нужно предложить обучающемуся отдохнуть, а затем перевести на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игр; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Помещение для учебных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.



## 4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

*Воспитательная работа* – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного гармоничного развития личности ребенка.

Воспитательная работа предполагает тесное единство патриотического, нравственного, эстетического, трудового воспитания с учетом особенностей образовательной и соревновательной деятельности, их влияния на личность обучающегося.

### Основные направления воспитательной работы

*Гражданско-патриотическое воспитание* - воспитание гражданской ответственности и порядочности, чувства любви и гордости за свою страну, край, школу, семью, освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре России, формирование у обучающихся активной жизненной позиции, стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе.

*Духовно-нравственное воспитание* – это процесс, направленный на формирование и развитие целостной личности ребенка, и предполагает становление его отношения к Родине, обществу, коллективу, людям, к труду, своим обязанностям и к самому себе, усвоение моральных норм, принципов, развитие качеств гуманизма, чести, долга, доброты, уважительное отношение к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России, формирование волевых качеств.

Волевые качества ориентировщика – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для совершенствования волевых способностей применяется введение дополнительных трудностей и помех на занятии. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного обучающегося.

*Здоровьесберегающее воспитание* - обеспечивает необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся и способствует формированию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.

*Трудовое и профориентационное воспитание* представляет собой процесс организации и стимулирования трудовой деятельности обучающихся, формирования у них трудовых умений и навыков, воспитания трудолюбия, добросовестного отношения к выполняемой работе, стимулирования инициативы, творчества и стремления к достижению более высоких результатов.

Профессиональная ориентация – это процесс ознакомления обучающихся с различными видами профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, оказания им помощи в выборе будущей профессии и специальности в соответствии с имеющимися склонностями и способностями.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, родительские собрания, наглядные пособия, стенды, просмотр художественных и документальных фильмов, экскурсии, конкурсы, акции, общественно полезный труд, общественная работа и т.д.

Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности является спортивный коллектив. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Осуждение или похвала коллективом - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Важным условием успешных воспитательных воздействий является формирование и поддержание традиций в коллективе.

Планирование воспитательной работы осуществляется в двух основных формах: годовой план воспитательной работы (Таблица 9) учреждения и план воспитательной работы тренера-преподавателя.

Факторы, определяющие эффективность воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, высокая организация учебного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество старших.

Таблица 9

№ пп	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Применение на учебных занятиях методов и приемов, направленных на морально-нравственное воспитание обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
2	Проведение соревнований, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по календарному плану	инструкторы-методисты
3	Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по календарному плану	тренеры-преподаватели
4	Использование символики Российской Федерации, Курганской области, города Кургана, ДЮСШ № 4 при проведении соревнований и мероприятий	в течение года	инструкторы-методисты
5	Показ видеороликов и слайдов на тему «Основы здорового и безопасного образа жизни» при проведении образовательного процесса	в течение года	инструкторы-методисты
6	Просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов	в течение года	тренеры-преподаватели
7	Оформление стендов: «Вкус победы им знаком»	в течение года	инструкторы-методисты

	«Служить Отечеству – это почетно!»		
8	Размещение информации по теме «Страницы нашей истории» на стендах в спортивных залах об истории России, Курганской области, города Кургана и ДЮСШ № 4	в соответствии с историческими и государственными датами	инструкторы-методисты
9	Встречи с ветеранами войны, труда и спорта, мастер-классы с известными спортсменами	в течение года	инструкторы-методисты
10	Участие в военно-патриотических акциях: «Георгиевская ленточка» «Времен связующая нить» (возложение цветов на Аллею памяти) «Зажги свечу памяти!»	май  июнь	тренеры-преподаватели
11	Организация и проведение конкурса рисунков: «#ЭтоНашаПобеда!» «#ВместеМыСила!» «#МыПатриотыРоссии!»	май июнь	тренеры-преподаватели
12	Беседы по нравственному воспитанию: «Ценности истинные и мнимые» «Культура разговорной речи» «Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть»	в течение года	тренеры-преподаватели
13	Диспуты, круглые столы «Здоровье сгубишь-новое не купишь» «Вместо всякой наркоты-с витаминами на ты!»	в течение года	тренеры-преподаватели
14	Посещение музеев, театров, кинотеатров	в течение года	тренеры-преподаватели
15	Регулярное обновление и пополнение информации на сайте школы: <a href="http://dush4kurgan.rf">dush4kurgan.rf</a>	в течение года	инструкторы-методисты
16	Историческая «копилка»: сбор материалов, фактов в <b>Летопись школы</b>	в течение года	инструкторы-методисты
17	Освещение в СМИ о деятельности школы, об успехах обучающихся	в течение года	инструкторы-методисты
18	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	в течение года	тренеры-преподаватели
19	Привлечение к общественно полезному труду	в течение года	тренеры-преподаватели
20	Посещение обучающимися в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и спортивных мероприятий	в течение года	тренеры-преподаватели
21	Индивидуальные беседы и консультации с обучающимися	в течение года	тренеры-преподаватели
22	Родительские собрания	в течение года	тренеры-преподаватели
23	Походы выходного дня, дни здоровья	в течение года	тренеры-преподаватели
24	Тематические праздники «Лучшие спортсмены ДЮСШ № 4» «В добрый путь!» (для выпускников)	декабрь июнь	заместители директора
25	Профорientационная работа: - встречи с представителями профессий и учебных заведений; - индивидуальное консультирование обучающихся;	в течение года	заместители директора

	- беседы «Мир профессий или какую дверь открыть?», «Сто дорог – одна твоя»; - конкурс рисунков «Все профессии важны»; - экскурсии в профессиональные образовательные организации и на предприятия; - информация на школьных стендах.		
--	---	--	--

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения качества освоения Программы проводятся текущий контроль в течение учебного года (не менее 1 раза в квартал), промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определенные календарным учебным графиком.

Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем.

Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, вопросы по теоретической части образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по базовым предметным областям, входящим в учебный план, в форме собеседования и тестирования.

### Промежуточная аттестация для обучающихся базового уровня

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие российского спорта.
2. Олимпийское движение.
3. Физическая культура и спорт.
4. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, гармоничного физического и духовного развития личности.
5. ВФСК «Готов к труду и обороне».
6. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.
7. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
8. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
9. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня.
10. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
11. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.
12. Правила по технике безопасности.
13. Правила по пожарной безопасности.
14. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики.
15. Страховка и самостраховка.

По предметной области «**Общая физическая подготовка**» принимаются контрольные упражнения: челночный бег 3x10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

*Нормативы контрольных упражнений для юношей*

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	15	17	19	21	23
3	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	160	165
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	14	16	18	20	22	24

*Нормативы контрольных упражнений для девушек*

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3	8,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	11	13	15	17	19	21
3	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	12	14	16	18	20	22

По предметной области «**Спортивное ориентирование**» проводится контрольная дистанция.

*Промежуточная аттестация для обучающихся углубленного уровня*

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие спортивного ориентирования.
2. Победы советских и российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах.
3. Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.
4. Основы общероссийских антидопинговых правил.
5. Основы международных антидопинговых правил.
6. Запрещенный список. Тестирование. Санкции.
7. Правила спортивного ориентирования как вида спорта.
8. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию.
9. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.
10. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
11. Правила по технике безопасности и пожарной безопасности.

По предметной области «**Общая и специальная физическая подготовка**» принимаются контрольные упражнения: челночный бег 3x10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

*Нормативы контрольных упражнений для юношей*

№ п/п	Контрольные упражнения	1-2 год	3-4 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7,6	7,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	25	26

*Нормативы контрольных упражнений для девушек*

№ п/п	Контрольные упражнения	1-2 год	3-4 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7,8	7,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	22	23
3	Прыжок в длину с места (см)	165	170
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	23	24

По предметной области «**Спортивное ориентирование**» проводится контрольная дистанция.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся сдал теоретический материал (зачет), выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 %, прошел контрольную дистанцию (зачет).

Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся углубленного уровня 4 года обучения являются основанием для допуска к итоговой аттестации.

*Итоговая аттестация для обучающихся углубленного уровня 4 года обучения*

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
2. Общественно-политическое и государственное значение спорта.
3. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
4. Понятие о ЗОЖ. Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.
5. Современное состояние и проблемы развития избранного вида спорта в России.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.
7. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий избранным видом спорта.
8. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики.
9. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

По предметной области «**Спортивное ориентирование**» учитывается выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.

По предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» учитывается участие в проведении учебных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя или в судействе соревнований.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся получил зачет по предметным областям: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Основы профессионального самоопределения» и имеет спортивный разряд по избранному виду спорта.

На основании результатов итоговой аттестации выдается документ об окончании спортивной школы.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### Список литературы

1. Алёшин, В. М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008. – 204 с., [36] л. цв. ил., карт.: ил., табл.; 29 см. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).; ISBN 978-5-9273-1194-1. – Текст : непосредственный.

2. Воронов, Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие / Ю. С. Воронов, М. В. Николин, Г. Ю. Малахова. – Смоленск: СГИФК, 1998. – Текст: непосредственный.

3. Воронов, Ю. С. Повышение эффективности обучения юных спортсменов-ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам на основе учёта возрастной структуры соревновательной деятельности / Ю. С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 53-58. – Текст: непосредственный.

4. Георгиева, М. П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М. П. Георгиева. – Воронеж: ВИГПС МЧС России, 2012. – 90 с. – Текст: непосредственный.

5. Костылев, В. В. Философия спортивного ориентирования / В. В. Костылев. – М., 1995. – 112 с. – Текст: непосредственный.

6. Кудинов, В. С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе / В. С. Кудинов. – Волгоград: Издательский дом Кнауб, 2017. – 116 с. – Текст: непосредственный.

7. Максачук, Е. П. Творческая активность в спортивном воспитании / Е. П. Максачук // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (10). – С. 102-105. – Текст: непосредственный.

8. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12 / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015. – 217 с.

9. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учебно-методическое пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования.

/В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. – Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит», 2014. – 73 с. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность). – Текст: электронный. // Образовательная социальная сеть nsportal.ru: [офиц. сайт]. – Москва, 2015. - URL: <https://nsportal.ru/sites/default/> (дата обращения: 21.05.2022). – Режим доступа: свободный.

2. Министерство просвещения России: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 21.05.2022). – Текст: электронный.

3. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 21.05.2022). – Текст: электронный.

4. Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – Москва. – URL: <https://rufso.ru/> (дата обращения: 21.05.2022). – Текст: электронный.

5. Федерация спортивного ориентирования Курганской области: сайт. – Курган. – URL: <http://www.o-kgn.ru/> (дата обращения: 21.05.2022). – Текст: электронный.

6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: сайт. – Москва. – URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 21.05.2022). – Текст: электронный.



**Учебный план**  
**по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивное ориентирование**

«Утверждаю»

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

**План учебного процесса для базового уровня**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2208</b>		<b>330</b>	<b>1878</b>			<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1658</b>		<b>330</b>	<b>1328</b>			<b>207</b>	<b>207</b>	<b>277</b>	<b>277</b>	<b>345</b>	<b>345</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	330		330				41	41	55	55	69	69
1.2	Общая физическая подготовка	664			664			83	83	111	111	138	138
1.3	Спортивное ориентирование	664			664			83	83	111	111	138	138
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>550</b>			<b>550</b>			<b>69</b>	<b>69</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>115</b>	<b>115</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	330			330			41	41	55	55	69	69
2.2	Спортивное и специальное оборудование	220			220			28	28	36	36	46	46
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>330</b>		<b>330</b>				<b>41</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>69</b>	<b>69</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1734</b>			<b>1734</b>			<b>216</b>	<b>216</b>	<b>289</b>	<b>289</b>	<b>362</b>	<b>362</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	1662			1662			206	206	277	277	348	348
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	60			60			8	8	10	10	12	12
4.3	Иные виды практических занятий	12			12			2	2	2	2	2	2
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>108</b>	<b>108</b>					<b>13</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация*</b>	<b>36</b>				<b>36</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
6.1	Промежуточная аттестация	36				36		6	6	6	6	6	6
6.2	Итоговая аттестация	-					-	-	-	-	-	-	-

\*Формы аттестации: собеседование, тесты, контрольная дистанция.

## План учебного процесса для углубленного уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2392</b>		<b>358</b>	<b>2034</b>						
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1796</b>		<b>358</b>	<b>1438</b>			<b>414</b>	<b>414</b>	<b>484</b>	<b>484</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	358		358				83	83	96	96
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	358			358			83	83	96	96
1.3	Спортивное ориентирование	722			722			165	165	196	196
1.4	Основы профессионального самоопределения	358			358			83	83	96	96
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>596</b>			<b>596</b>			<b>138</b>	<b>138</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	238			238			55	55	64	64
2.2	Спортивное и специальное оборудование	358			358			83	83	96	96
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>358</b>		<b>358</b>				<b>83</b>	<b>83</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1896</b>			<b>1896</b>			<b>435</b>	<b>435</b>	<b>514</b>	<b>512</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	1812			1812			417	417	490	488
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	64			64			14	14	18	18
4.3	Иные виды практических занятий	20			20			4	4	6	6
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>112</b>			<b>112</b>			<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация*</b>	<b>26</b>				<b>24</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
6.1	Промежуточная аттестация	24				24		6	6	6	6
6.2	Итоговая аттестация	2					2	-	-	-	2

\*Формы аттестации: собеседование, тесты, контрольная дистанция, проведение занятия, судейство соревнований, наличие спортивного разряда.



### Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

«Утверждаю»

Приказ от «31» августа 2022 г. № 126

Группа	Дни недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Тренер-преподаватель
Б-6 г. об.	понедельник - среда, пятница, суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, спортивное ориентирование, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	14.30 – 16.00	База спортивного ориентирования	Винокурова Е.В.
Б-4 г. об.	понедельник, среда, пятница, суббота		09.00-10.30		
Б-6 г. об.	понедельник - среда, пятница, суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка спортивное ориентирование, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	09.00 – 10.30	База спортивного ориентирования	Попова К.Б
Б-3 г. об.	понедельник, среда, пятница, суббота		15.00 – 16.30		
Б-3 г. об.	понедельник, среда, пятница, суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, спортивное ориентирование, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	14.30 – 16.00	База спортивного ориентирования	Вяткина Л.И.
Б-2 г. об.	понедельник, среда, пятница		10.00 – 11.30		
Б-1 г. об.	понедельник, среда, пятница		08.30 – 10.00		
У-4 г. об.	понедельник, среда, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, спортивное ориентирование, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	15.45 – 18.00	База спортивного ориентирования	Воропаева Г.С.
	вторник		15.00 – 16.30		
	суббота		11.45 – 14.00		
Б-4 г. об.	понедельник, среда пятница, суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, спортивное ориентирование, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	14.00 – 15.30		
У-2 г. об.	понедельник - пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, спортивное ориентирование, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	15.00 – 16.30	База спортивного ориентирования	Воропаев В.В.
	суббота		10.00 – 11.30		