

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «30» августа 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Л.С. Козлова
Приказ № 160-ОД
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Разноуровневая

туристско-краеведческой направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Уровень программы: стартовый, базовый

Возрастная категория: 9 -17 лет

Состав группы: 10-12 чел.

Срок реализации: 4 года

ID-номер программы в Навигаторе: 585

Составитель:
Фомич Юлия Васильевна,
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории

г. Ставрополь
2024 год

«Назовите меня варваром в педагогике, но я вынес из впечатлений моей жизни глубокое убеждение, что прекрасный ландшафт имеет такое огромное воспитательное влияние на развитие молодой души, с которым трудно соперничать влиянию педагога, что день, проведенный ребенком среди рощ и полей...., стоит многих недель, проведенных на учебной скамье».

К.Д.Ушинский

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет туристско-краеведческую направленность.

При её разработке учитывались современные требования нормативных документов к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

В настоящее время спортивное ориентирование – это официальный вид спорта, в котором участники, используя карту и компас должны обнаружить, за наименьшее количество времени, контрольные пункты (КП) расположенные на местности.

В процессе занятий спортивным ориентированием обучающиеся совершенствуют и закрепляют на практике знания, полученные на уроках географии, экологии, математики, физики, физкультуры, ОБЖ и других дисциплин.

Программа «Спортивное ориентирование» составлена с учётом накопленного опыта работы с юными спортсменами, положительной динамикой роста спортивных результатов занимающихся, а также с учётом специфики работы, материальной базы учреждения дополнительного образования и местных климатических условий.

Сочетание коллективных действий в туристской группе на маршруте или на тренировках по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время спортивное ориентирование всё шире используется во всём мире как средство активного отдыха, гармоничного развития личности, повышения культурного уровня человека и разумного использования свободного времени. Данный вид спорта удачно сочетает в себе физическое и

умственное начало, обучают детей и подростков принципам здорового образа жизни, создаёт условия для сохранения и укрепления их психического и физического здоровья. Кроме этого, в спортивном ориентировании интегрируются основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, патриотическая и другие.

Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика и шахматы, что содействует умственному и физическому развитию.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, программа имеет большое **прикладное значение**. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Особенности спортивного ориентирования – это наиболее органичное сочетание в нем физического и умственного начала, исключительная эффективность его как способа снятия нервных нагрузок с организма человека, а также физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов.

В ходе реализации программы значительное внимание уделяется важнейшему направлению образовательной деятельности – социально-педагогическому партнерству, эффективному взаимодействию педагога дополнительного образования с семьёй, активному включению родителей в образовательный процесс, в котором оба субъекта имеют равные права и в равной степени отвечают за качество результатов.

Новизна программы состоит в том, что в ней сделан акцент на подробный анализ проблемных ситуаций и ошибок, возникающих у ориентировщика на тренировках при подготовке к соревнованиям. При разработке программы особое внимание уделено обеспечению психологического комфорта на занятиях, формированию положительной мотивации к обучению.

Для стимулирования и эффективности образовательного процесса был переосмыслен программный материал, обновлено содержание теоретического материала, много времени отводится практическим занятиям на местности в виде тренировок, введены новые формы учебного занятия и воспитательной работы, диагностики и подведения итогов реализации программы.

Педагогическая целесообразность. Программа способствуют приобретению обучающимися необходимого социального опыта, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

Подробный анализ возникающих проблемных ситуаций и ошибок вырабатывает у детей способность к рациональному мышлению, развивает наглядно-образную память.

Всё обучение построено на принципах систематичности, последовательности и дифференцированного подхода, посредством развития индивидуальных особенностей детей и подростков.

С учетом уровня физической и технико-тактической готовности обращено внимание на психологическую подготовку ориентировщиков – занятиям по развитию памяти, мышления и внимания, необходимых для достижения высоких результатов.

В обучении преобладают такие формы обучения как практические занятия (тренировки, соревнования), теоретические занятия, походы и туристско-спортивные мероприятия.

Для выявления соответствия реального хода воспитательного процесса целям и задачам воспитания в учреждении дополнительного образования детей, программой предусмотрено использование методов контроля и управления образовательным процессом: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, участие родителей в воспитательном процессе и другое.

Основными техническими средствами в деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. В период дистанционного обучения для сохранения коммуникации между участниками учебного процесса используются методики: синхронного дистанционного обучения, когда преподаватель и его ученики общаются в онлайн режиме и асинхронного дистанционного обучения, то есть общение между учеником и преподавателем уже происходит офлайн, то есть посредством отправки электронных писем.

Региональный компонент. Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой края и социально-психологическими потребностями обучающихся. Занятия ориентированием помогают познавать и понимать природу, развивают чувство коллективизма. Ставрополье с его лесами и полянами, оврагами и каменистыми возвышенностями помогает изучению природы рядом с домом. Она является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы и рассчитана, прежде всего, на создание условий, для формирования устойчивого желания обучающихся вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации.

Психологическое сопровождение программы:

Психологические процессы возраста (9-17 лет) находятся в стадии совершенствования: происходят важные процессы, связанные с перестройкой памяти - активно начинает развиваться логическая память, которая в период развития подростка становится основной, - наряду с произвольной и опосредованной. В этот период исследователями отмечается прирост продуктивности непосредственного и одновременное увеличение опосредованного запоминания, что является одним из условий занятий ориентированием.

С точки зрения развития общих и специальных способностей в подростковом и раннем юношеском возрасте можно отметить следующее: в

учении формируются общие интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление.

В развитии мышления характерной чертой подросткового и юношеского возраста является психологическая готовность и фактическая способностью к различным видам научения. Этот возраст отличает склонность к экспериментированию, тяга к самостоятельности и оригинальности мышления. Наблюдается повышенная интеллектуальная активность подростков, их выраженное стремление проникнуть в суть вещей. Предметно-познавательные интересы детей этого возраста за пределами школьной программы. Они избирательны и самостоятельны в обучении.

Опыт показывает, что если в этом возрасте не дать возможность ребенку заняться каким – либо делом серьезно и заинтересованно, то вряд ли можно рассчитывать на выработку у него хороших профессиональных умений или просто практических навыков, которые помогут самоопределиться и адаптироваться в окружающем мире.

Учитывая психофизиологические особенности обучающихся этого возраста, программа предусматривает развитие профессиональных умений и навыков, характерных специфике работы и формированию определенного уровня интеллекта, так как без достаточно высокого уровня общего интеллектуального развития немислимы значительные успехи в любой «взрослой» деятельности.

Большое место в программе занимает развитие специальных способностей обучающихся, являющихся базой для множества видов разнообразной профессиональной деятельности.

Характеристика обучающихся

В объединении «Спортивное ориентирование» зачисляются дети от 9 до 17 лет, имеющие медицинское разрешение. Количество обучающихся 12 человек в группе. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными. Для оказания положительного влияния физических нагрузок на растущий организм обучающихся необходимо контролировать выполнение физических упражнений на выносливость, переключая внимания с одного упражнения на другое.

Объем и срок реализации программы. Срок реализации программы – 4 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 1188 часов. Количество учебных часов: 1 год обучения – 216 часов, 2,3,4 годы обучения – по 324 часа каждый.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная, групповая.

В 1 год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 2,3,4 годы обучения – 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин., перерыв между занятиями - 10 минут.

Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Для дистанционного обучения педагог использует платформу Skype, а также другие программные средства, которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием и туризмом, достижение высоких результатов на городских, краевых и региональных соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с историческими и природными особенностями края;
- дать представление о «спортивном ориентировании»;
- заложить основы знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- развивать уровень физической подготовленности учащихся;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные ситуации.

Воспитательные:

- воспитать любовь к Отчизне, к Малой родине, родному дому, семье, городу;
- повышать уровень коммуникативной культуры;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе;
- создавать единый коллектив, нацеленный на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Спортивное ориентирование подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов, в том числе и обучающихся с особыми образовательными потребностями. Бег с картой и компасом - увлекательная игра, которая привлекает своей демократичностью. Тут не происходит такого резкого расслоения детей на «перспективных» и «бесперспективных». При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как организованность, самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Возраст занимающихся от 9 до 17 лет.

С 9 лет происходит интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. В результате учебно-тренировочных занятий у юных ориентировщиков совершенствуются двигательный и вестибулярный аппарат.

В младшем школьном возрасте у детей начинают развиваться такие возрастные психологические черты, как память, внимание, воображение, мышление. Эти взаимосвязанные компоненты детского характера используются при работе с обучающимися в полевых условиях, при работе с условными обозначениями на картах и пользовании компасом. При дальнейших занятиях спортивным ориентированием у детей в более старшем школьном возрасте эти качества приобретают более качественный и осмысленный характер при движении на скорости по пересечённой местности.

Первый год обучения – подготовительно-познавательный

Обучающиеся изучают основы ориентирования, знакомятся с картой и условными обозначениями на ней. Происходит первое знакомство с компасом, прививаются навыки работы с ним. В качестве отправного пункта используем знакомую с детства местность. У младших детей происходит привыкание к лесу, уходит боязнь заблудиться в нём. В первый год дети обучаются основным навыкам работы с картой и компасом, поощряется активный образ жизни, физическая и умственная деятельность в процессе тренировок. В первый год воспитанники овладевают основами картографии, техники и тактики в спортивном ориентировании, выявляются индивидуальные особенности и способности у детей. Важное значение в этот период играет получение знаний по работе с картой на местности начиная с парковой и продолжая в лесной зоне. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры, тренировки на свежем воздухе, помогает самостоятельно принимать решения. Обучающиеся привыкают к лесу, психологически адаптируются к тренировкам в нём. В этот период воспитанники познают природу в городе и его окрестностях, знакомятся с лесными массивами города на практике, овладевают основами туризма.

Второй год обучения – результативно – деятельностный

Обучающиеся совершенствуют свои знания по картографии, психологии, физиологии, краеведению, общей и специальной физической подготовке, в т.ч. выносливости, отрабатывают умения и навыки, полученные в первый год обучения. У обучающихся формируется умение правильно и оптимально выполнять задания на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию. Формируются устойчивость к дискомфорту и волевые качества детей. Особое внимание уделяется технико-тактической подготовке на фоне растущей физической нагрузки. По мере того как формируются волевые, технико-тактические и физические качества в ребёнке появляется стимул в достижении лучших результатов.

Третий и четвёртый годы обучения – результативные в подготовка к соревновательной практике.

В ходе обучения активно используются *технические приёмы спортивного ориентирования* – это приёмы чтения местности и карты, правильность работы с компасом и определение азимута, измерения расстояния по карте и измерения расстояния на местности, техники бега, техники «взятия» КП, использования современного снаряжения и другие.

Тактическая подготовка осуществляется путём освоения *тактических приёмов в ориентировании*, необходимых для прохождения конкретных (различных по параметрам) участков дистанции – это движение по пересечённой местности на ходу по точному азимуту, движение по рельефу и комбинированное движение, а также выбор скорости бега на различных участках местности для того, чтобы справляться с задачами ориентирования. Особое внимание уделено скоростному чтению карты с элементами сложного рельефа.

Обучающиеся, используя опыт работы с картой и компасом на местности за предыдущие годы, и на фоне возрастающей физической и тактической подготовки стараются занимать лидирующие места в соревнованиях городского, краевого и регионального уровня. Помощь тренеру планировать дистанции для младших возрастных групп является подготовкой к наставнической деятельности в жизни.

Учебно-тематический план Первый год обучения - 216 часов.

№	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2	-	Беседа
2.	История спортивного ориентирования, цели, задачи	4	4	-	Беседа
3.	Гигиена и врачебный контроль	6	3	3	Диспансеризация
4.	Экология поведения в лесу	2	4	-	Беседа
5.	Снаряжение ориентировщика	4	4		Беседа
6.	Основы топографии. Карты. Условные	26	12	14	Тестирование Карточки

	знаки. Ориентиры				
7.	Общая физическая подготовка	72	6	66	Нормативы
8.	Специальная физическая подготовка	6	3	3	Нормативы
9.	Основы технической подготовки. Компас. Азимут	24	12	12	Работа с картой и компасом
10.	Основы тактической подготовки	6	3	3	Задания на сообразительность
11.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	2	6	Беседа-анкета
12.	Подготовка к соревнованиям	30	6	24	Аттестация
13.	Краеведение	8	2	6	Беседа
14.	Возрастная психология и морально-волевая подготовка	4	4		Беседа
15.	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	2		Беседа
16.	Основы туристской подготовки	6	6		Беседа
17.	Анализ тренировок контрольные нормативы	4	4		Дневник

ИТОГО 216 ч. 78 ч. 138 ч.

Содержание первого года обучения

Тема1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Основы безопасности проведения занятий в учебном кабинете, спортзале, на местности, на соревнованиях. Проведение практических занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальной ситуации.

Тема 2. История спортивного ориентирования.

Теория. Введение в образовательный курс. Цели и задачи первого года обучения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

История спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Обзор спортивного ориентирования в стране и за рубежом, крае, городе.

Тема 3. Гигиена и врачебный контроль

Теория. Гигиена физических упражнений. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.

Практика. Один раз в 6 месяцев проводить медицинский осмотр в спортивном диспансере.

Тема 4. Правила поведения в лесу

Теория. Знакомство с лесом вблизи дома и изучение правил поведения в лесу. Экологические основы. Привыкание к лесу и его приметам.

Тема 5. Снаряжение ориентировщика

Теория. Значение правильного и полного подбора личного снаряжения. Виды снаряжения. Компас, планшет, часы. одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранения.

Практика. Устройство, подборка и установка снаряжения.

Тема 6. Топографическая подготовка

Теория. Топографические карты, общие понятия, предназначение. Спортивные карты. Особенности спортивных карт-схем, их отличия от других карт. Характеристики карт. Масштаб. Высота рельефа. Условные обозначения спортивных карт. Индивидуальное цветовосприятие для каждой карты. Ориентиры на картах. Виды ориентиров (грубые, тормозящие, площадные, линейные, точечные и др.) Легенды карт, как подсказка при ориентировании. Правила чтения карт для ориентирования – от крупных к более мелким ориентирам. Рельеф местности и пространственное воображение. Чтение рельефа местности по карте. Рисовка топографических знаков

Практика. Условные знаки спортивных карт на местности. Определение ориентиров и чтение спортивных карт на местности. Масштабные и внесматштабные условные знаки. Рельеф местности и пространственное представление рельефа на местности.

Тема 7. Общая физическая подготовка

Теория. Задачи ОФП. Пропаганда здорового образа жизни. Организация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).

Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекувырки, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

Тема 8. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение физической подготовки для подготовки ориентировщиков. Характер и методика развития специальных физических упражнений.

Практика. Бег по равнинной и пересеченной местности с остановками и чтением карты, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекувырки, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

Тема 9. Техническая подготовка

Теория. Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Стороны света. Компас, история, назначение. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Работа с картой и компасом на местности. Правильное и быстрое совмещение карты и компаса по местности. Движение по азимуту в зависимости от сложности местности (овраги, заросли), обход, обратный азимут.

Практика. Определение расстояния в зависимости от рельефа местности. Глазомерная съёмка. Определение расстояния парами шагов в зависимости от скорости движения и вида местности.

Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния по карте, ориентирам и компасу. Грубое движение по азимуту на короткие дистанции.

Тема 10. Тактическая подготовка

Теория. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Нахождение оптимального пути следования по карте в зависимости от топографической ситуации.

Практика. Лесная пересечённая местность. Знакомство с пешеходными маршрутами леса и открытых участков. Работа по тропинкам и просекам. Особенности этих маршрутов.

Зависимость пути движения на дистанции от физической и технической подготовки и опыта обучающегося, сложности рельефа.

Тема 11. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория. Положение о соревнованиях Основные требования к участникам соревнований. Правила организации и проведения. Участники соревнований (возрастные группы).

Тема 12. Подготовка к соревнованиям

Теория. Условия проведения. Допуск к соревнованиям. Основные правила на дистанции и подготовка к старту. Информация.

Практика. Подготовка к дистанции (карточки, номера, получение предстартовой информации) .

Тема 13. Краеведение

Теория. Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, края. Музеи. Заказники в городе и окрестностях. Татарское городище. Просмотр фото - и видеоматериалов.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев.

Тема 14. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория. Психологическая устойчивость при индивидуальных действиях в лесной зоне во время ориентирования. Сохранение спокойствия при потере ориентировки .

Участие в тренировках, соревнованиях. Уверенность действий и собранность на дистанции, умение управлять эмоциональной настройкой.

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении поставленной цели.

Тема 15. Охрана природы и памятников культуры

Теория. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места. Важность охраны природы, памятников истории и культуры

Тема 16. Основы туристской подготовки

Теория. Туризм как средство общефизической подготовки ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды спортивного туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный. Индивидуальная страховочная система. Работа с карабинами на переправе, на склоне.

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, ремонт и уход. Рюкзаки: виды рюкзаков,

основные требования к ним, укладка рюкзака. Узлы: назначение и применение.

Тема 17. Анализ тренировок . Дневник спортсмена - ориентировщика

Теория. Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Учебно-тематический план второго года обучения

324 часа

№	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-	Беседа- тесты
2.	Подведение итогов за прошедший год. Анализ ошибок.	6	6	-	Беседа- тесты
3.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль за состоянием организма	3	3		Беседа Диспансеризация
4.	Условия соревнований	6		6	Беседа-опрос
5.	Виды дистанций для спортивного ориентирования. Особенности	6	6		Беседа- тесты
6.	Топография.	16	6	10	Тестирование-карточки
7.	Общая физическая подготовка	68		68	Нормативы
8.	Специальная физическая подготовка	45		45	Нормативы
9.	Техническая подготовка	27	9	18	Компас при движении
10.	Тактическая подготовка	36	15	21	Задания по дистанции
11.	Контрольные нормативы	3		3	

12.	Подготовка к соревнованиям	39	-	39	Аттестация
13.	Краеведение	18	6	12	Беседа- тесты
14.	Психологическая и морально-волевая подготовка	9	3	6	Беседа- тесты
15.	Охрана природы, памятников истории и культуры	3	3		Беседа- тесты
16.	Основы туристской подготовки	15	3	12	Беседа- тесты
17.	Основы судейства. Правила соревнований по спортивному туризму	6	6		Беседа
18.	Медико-санитарная подготовка	3	3		Беседа- тесты
19.	Физиологические основы спортивной тренировки	3	3	-	Беседа- тесты
20.	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика	9	6	3	Дневник
ИТОГО		324	78	246	

Содержание второго года обучения

Тема 1. Введение. Техника безопасности.

Теория. Основы безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Проведение практических занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование Правила дорожного движения. Меры безопасности в туристских походах, на соревнованиях. В различных жизненных ситуациях.

Закрепление навыков и умений по безопасности. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию, в туристских походах. Пути решения нестандартных ситуаций.

Тема 2. Подведение итогов за прошедший год.

Теория. Соревнования. Результаты. Анализ прохождения дистанций.

Тема 3. Гигиена. Врачебный контроль.

Теория. Гигиена школьника. Физиологические особенности организма подростка. Влияние физической нагрузки на формирование организма школьника. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Один раз в 6 месяцев проводить медицинский осмотр в спортивном диспансере.

Тема 4. Условия соревнований.

Практика. Требования к участникам соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Соблюдение правил проведения соревнований.

Отработка навыков действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Тема 5. Виды дистанций по спортивному ориентированию, особенности.

Теория. Ориентирование по направлению (классика, спринт, кросс) – основной вид дистанции. Особенности.

Ориентирование по выбору. Особенности по тактике.

Эстафета. Тактика прохождения в группе.

Тема 6. Топография.

Теория. Скоростное чтение карты. Быстрое нахождение маршрута по карте.

Практика. Работа с различными по качеству исполнения картами. Старение карт. Чтение рельефа по горизонталям на карте в скоростном режиме.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Теория. Задачи ОФП. Планирование тренировочного процесса. Роль физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок в получении наилучшего результата соревнований. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекуты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Практика.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

Тема 9. Техническая подготовка.

Теория. Значение отработки техники ориентирования для достижения высоких результатов. Отработка технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Измерение расстояний. Глазомер.

Практика.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Определение точки стояния в любом месте дистанции. Правило «большого пальца». Точное движение по азимуту с определением расстояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода.

Тема 10. Тактическая подготовка.

Теория. Тактическая подготовка, ее роль в результативности обучающихся. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Тактические действия при выборе оптимального маршрута. Тактика во время движения к КП.

Виды ориентиров. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Практика.Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке

Тема 11. Контрольные нормативы.

Практика.Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетики. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Мини-соревнования внутри учебных групп.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям.

Теория. Изучение положений о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в нестандартной ситуации. Основы безопасности участников соревнований.

Практика. Подготовка картографическая и техно-тактическая на пресечённой местности. Охрана природы, экологические десанты в месте проведения соревнований.

Тема 13. Краеведение.

Теория. Роль краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, края. Особенности географического положения. Памятники культуры города их охрана.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев, просмотр фото - и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах, городских краеведческих чтениях «Ставрополь - моя малая родина».

Тема 14. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория. Задачи и средства психологической подготовки. Психологическая подготовка – одно из важных средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Тема 15.Охрана природы и памятников культуры.

Теория. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Особенности физико-географической характеристики родного края. Климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятники природы и их охрана.

Практика. Маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе.

Тема 16. Основы туристской подготовки.

Теория. Верёвки. Маркировка. Индивидуальная страховочная система. Работа с карабинами, восьмёрками, треками и др. оснасткой на переправе, на склоне.

Практика. Наведение переправ. Работа в ИСС на технической дистанции.

Тема 17. Судейская практика.

Теория. Судейская коллегия соревнований, требования к участникам соревнований, судья-контролер КП, обязанности судьи - контролера КП. Оборудование старта и финиша. Соблюдение правил соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму.

Практика. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

Тема 18. Медико-санитарная подготовка

Теория. Значение медицинской подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика. Оказание первой до врачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Тема 19. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практика. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 20. Анализ тренировок . Дневник спортсмена - ориентировщика.

Теория. Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Мониторинг подготовки к соревнованиям.

Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Учебно-тематический план третьего года обучения 324 часа

	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-	Беседа-анализ
2	Подведение итогов за прошедший год. Анализ	6	6	-	Беседа-анализ

	ошибок.				
3	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль за состоянием организма	3	3		Беседа-анализ Диспансеризация
4	Условия соревнований	6		6	Беседа-опрос
5	Правила соревнований и виды дистанций для спортивного ориентирования.	6	6		Беседа-тестирование
6	Чтение спортивной карты	16	6	10	Карточки
7	Общая физическая подготовка	68		68	Нормативы
8	Специальная физическая подготовка	45		45	Нормативы
9	Техническая подготовка	27	9	18	Индивидуальные задания-тесты
10	Тактическая подготовка	36	15	21	Индивидуальные задания-тесты
11	Контрольные нормативы	3		3	Сдача норм
12	Подготовка к соревнованиям	39	-	39	Призовые места
13	Краеведение	18	6	12	Беседа
14	Возрастная психология и морально-волевая подготовка	9	3	6	Беседа
15	Охрана природы, памятников истории и культуры	3	3		Беседа
16	Основы туристской подготовки	15	3	12	Беседа
17	Основы судейства. Правила соревнований по спортивному туризму	6	6		Беседа
18	Медико-санитарная подготовка	3	3		Беседа
19	Физиологические основы спортивной тренировки	3	3	-	Беседа

20	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика	9	6	3	
ИТОГО		324 час	78	246	

Содержание третьего года обучения.

Тема 1. Введение. Техника безопасности.

Теория. Основы безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Проведение практических занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование Правила дорожного движения. Меры безопасности в туристских походах, на соревнованиях. В различных жизненных ситуациях.

Закрепление навыков и умений по безопасности. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию, в туристских походах. Пути решения нестандартных ситуаций.

Тема 2. Подведение итогов за прошедший год.

Теория. Соревнования. Результаты. Анализ прохождения дистанций.

Тема 3. Гигиена. Врачебный контроль.

Теория. Гигиена школьника. Физиологические особенности организма подростка. Влияние физической нагрузки на формирование организма школьника. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием

Практика. Один раз в 6 месяцев проводить медицинский осмотр в спортивном диспансере.

Тема 4. Условия соревнований.

Теория. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Тема 5. Правила соревнований и виды дистанций для спортивного ориентирования.

Теория. Ориентирование по направлению (классика, спринт, кросс) – основной вид дистанции. Особенности.

Ориентирование по выбору. Особенности по тактике.

Эстафета. Тактика прохождения в группе.

Порядок работы на контрольном пункте.

Практика. Требования к участникам соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Соблюдение правил проведения соревнований.

Отработка навыков действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Тема 6. Чтение спортивной карты.

Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика. Работа с картами в помещении, на местности, «мысленное прохождение дистанции», разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

Теория. Скоростное чтение карты. Быстрое нахождение маршрута по карте.

Работа с различными по качеству исполнения картами. Старение карт. Чтение рельефа по горизонталям на карте в скоростном режиме.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Теория. Задачи ОФП. Планирование тренировочного процесса. Роль физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок в получении наилучшего результата соревнований. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).

Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Практика.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

Тема 9. Техническая подготовка.

Теория. Значение отработки техники ориентирования для достижения высоких результатов. Отработка технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Измерение расстояний. Глазомер.

Практика. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Определение точки стояния в любом месте дистанции. Правило «большого пальца». Точное движение по азимуту с определением расстояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода.

Тема 10. Тактическая подготовка.

Теория. Тактическая подготовка, ее роль в результативности обучающихся. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Тактические действия при выборе оптимального маршрута. Тактика во время движения к КП.

Виды ориентиров. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Практика. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке

Тема 11. Контрольные нормативы.

Практика.

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Мини-соревнования внутри учебных групп.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям.

Теория. Изучение положений о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в нестандартной ситуации. Основы безопасности участников соревнований.

Практика. Подготовка картографическая и техно-тактическая на пресечённой местности. Охрана природы, экологические десанты в месте проведения соревнований

Тема 13. Краеведение.

Теория. Роль краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, края. Особенности географического положения. Памятники культуры города их охрана.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев, просмотр фото - и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах, городских краеведческих чтениях «Ставрополь - моя малая родина».

Тема 14. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория. Задачи и средства психологической подготовки. Психологическая подготовка – одно из важных средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Тема 15. Охрана природы и памятников культуры.

Теория. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Особенности физико-географической характеристики родного края. Климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятники природы и их охрана.

Практика. Маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не

причиняет вреда окружающей природе. Охрана природы, экологические десанты в месте проведения походов.

Тема 16. Основы туристской подготовки.

Теория. Верёвки. Маркировка. Индивидуальная страховочная система. Работа с карабинами, восьмёрками, треками и др. оснасткой на переправе, на склоне.

Практика. Наведение переправ. Работа в ИСС на технической дистанции.

Тема 17. Судейская практика.

Теория. Судейская коллегия соревнований, требования к участникам соревнований, судья-контролер КП, обязанности судьи - контролера КП. Оборудование старта и финиша. Соблюдение правил соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму.

Практика. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

Тема 18. Медико-санитарная подготовка.

Теория. Значение медицинской подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика.

Оказание первой до врачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Тема 19. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практика. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 20. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика.

Теория. Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Мониторинг подготовки к соревнованиям.

Практика. Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ

технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Учебно-тематический план четвёртого года обучения 324 часа

	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-	Беседа-анализ
2	Подведение итогов за прошедший год. Анализ ошибок.	6	6	-	Беседа-анализ
3	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль за состоянием организма	3	3		Беседа-опрос. Диспансеризация
4	Подготовка соревнований по спортивному ориентированию.	6		6	
5	Правила соревнований и виды дистанций для спортивного ориентирования.	6	6		Беседа-тестирование
6	Чтение спортивной карты	16	6	10	Карточки
7	Общая физическая подготовка	68		68	Нормативы
8	Специальная физическая подготовка	45		45	Нормативы
9	Техническая подготовка	27	9	18	Индивидуальные задания-тесты
10	Тактическая подготовка	36	15	21	Индивидуальные задания-тесты
11	Контрольные нормативы	3		3	Сдача норм
12	Подготовка к соревнованиям	39	-	39	Призовые места
13	Краеведение	18	6	12	Беседа
14	Возрастная психология и морально-волевая подготовка	9	3	6	Беседа
15	Охрана природы, памятников истории и культуры	3	3		Беседа
16	Основы туристской подготовки	15	3	12	Беседа
17	Основы судейства. Правила соревнований по спортивному туризму	6	6		Беседа

18	Медико-санитарная подготовка	3	3		Беседа
19	Физиологические основы спортивной тренировки	3	3	-	Беседа
20	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика	9	6	3	
ИТОГО		324 час	78	246	

Содержание четвёртого года обучения.

Тема 1. Введение. Техника безопасности.

Теория. Основы безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Проведение практических занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование Правила дорожного движения. Меры безопасности в туристских походах, на соревнованиях. В различных жизненных ситуациях.

Закрепление навыков и умений по безопасности. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию, в туристских походах. Пути решения нестандартных ситуаций.

Тема 2. Подведение итогов за прошедший год.

Теория. Соревнования. Результаты. Анализ прохождения дистанций.

Тема 3. Гигиена. . Врачебный контроль.

Теория. Гигиена школьника. Физиологические особенности организма подростка Влияние физической нагрузки на формирование организма школьника. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Один раз в 6 месяцев проводить медицинский осмотр в спортивном диспансере.

Тема 4. Подготовка соревнований.

Теория. Правила и порядок подготовки различных соревнований по спортивному ориентированию. Хронометраж. Заполнение табелей и таблиц. Подсчёт баллов.

Тема 5. Правила соревнований и виды дистанций для спортивного ориентирования.

Теория. Ориентирование по направлению (классика, спринт, кросс) – основной вид дистанции. Особенности.

Ориентирование по выбору. Особенности по тактике.

Эстафета. Тактика прохождения в группе.

Практика. Требования к участникам соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Соблюдение правил проведения соревнований.

Отработка навыков действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Тема 6. Чтение спортивной карты.

Теория. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении и встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Практика. работа с картами на местности, «мысленное прохождение дистанции», разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

Теория. Скоростное чтение карты. Быстрое нахождение маршрута по карте.

Работа с различными по качеству исполнения картами. Старение карт. Чтение рельефа по горизонталям на карте в скоростном режиме.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Теория. Задачи ОФП. Планирование тренировочного процесса. Роль физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок в получении наилучшего результата соревнований. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы).

Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Практика.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

Тема 9. Техническая подготовка.

Теория. Значение отработки техники ориентирования для достижения высоких результатов. Отработка технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Измерение расстояний. Глазомер

Практика.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Определение точки стояния в любом месте дистанции. Правило «большого пальца». Точное движение по азимуту с определением расстояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода.

Тема 10. Тактическая подготовка.

Теория. Тактическая подготовка, ее роль в результативности обучающихся. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Тактические действия при выборе оптимального маршрута. Тактика во время движения к КП.

Виды ориентиров. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Практика. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке

Тема 11. Контрольные нормативы.

Практика.

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетики. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Мини-соревнования внутри учебных групп.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям.

Теория. Изучение положений о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в нестандартной ситуации. Основы безопасности участников соревнований.

Практика. Подготовка картографическая и техно-тактическая на пресечённой местности. Охрана природы, экологические десанты в месте проведения соревнований

Тема 13. Краеведение.

Теория. Роль краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, края. Особенности географического положения. Памятники культуры города их охрана.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев, просмотр фото - и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах, городских краеведческих чтениях «Ставрополь - моя малая родина».

Тема 14. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория. Задачи и средства психологической подготовки. Психологическая подготовка – одно из важных средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Тема 15. Охрана природы и памятников культуры.

Теория. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Особенности физико-географической характеристики родного края. Климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятники природы и их охрана.

Практика. Маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет

вреда окружающей природе. Охрана природы, экологические десанты в месте проведения походов.

Тема 16. Основы туристской подготовки.

Теория. Верёвки. Маркировка. Индивидуальная страховочная система. Работа с карабинами, восьмёрками, треками и др. оснасткой на переправе, на склоне.

Практика. Наведение переправ. Работа в ИСС на технической дистанции.

Тема 17. Судейская практика.

Теория. Судейская коллегия соревнований, требования к участникам соревнований, судья-контролер КП, обязанности судьи - контролера КП. Оборудование старта и финиша. Соблюдение правил соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму.

Практика. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

Тема 18. Медико-санитарная подготовка.

Теория. Значение медицинской подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика.

Оказание первой до врачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Тема 19. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практика. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 20. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика.

Теория. Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Мониторинг подготовки к соревнованиям.

Практика. Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ

технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны

Знать:

- условные обозначения карт;
- особенности пересеченной местности, правила поведения в лесу;
- знать работу компаса.

Уметь:

- пользоваться картой, компасом;
- преодолевать трудности, связанные с тренировками;

Первый год обучения – подготовительно-познавательный.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, итого за год обучения 216 часов.

Обучающиеся изучают основы ориентирования, знакомятся с картой и условными обозначениями на ней. Происходит первое знакомство с компасом, прививаются навыки работы с ним. В качестве отправного пункта используется знакомая с детства местность. У младших детей происходит привыкание к лесу, уходит боязнь заблудиться в нём. В первый год при проведении тренировок обучающиеся получают основные навыки работы с картой и компасом, активизируется физическая и умственная деятельность, знакомятся с основами картографии, техники и тактики в спортивном ориентировании, выявляются индивидуальные особенности и способности у детей. Важное значение в этот период играет получение знаний по работе с картой на местности начиная с парковой и продолжая в лесной зоне. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе, помогает самостоятельно принимать решения.

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны

Знать:

- правила участия в соревнованиях;
- основы прохождения дистанции;
- глазомером по карте и на местности

Уметь:

- социально адаптироваться в коллективе на соревнованиях
- принять правильное решение;
- добиться определенных успехов.

Второй год обучения – результативно - деятельностный.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, итого за год 324 часа.

Обучающиеся совершенствуют свои знания по картографии, психологии, физиологии, краеведению, общей и специальной физической подготовке, в т.ч. выносливости, отрабатывают умения и навыки, полученные в первый год обучения. У обучающихся формируется умение правильно и оптимально выполнять задания на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию, планировать дистанции для младших возрастных групп.

Проводятся: подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых условиях и на соревнованиях. Формируются устойчивость к дискомфорту и волевые качества школьников. Особое внимание уделяется технико-тактической подготовке на фоне растущей физической нагрузки. По мере того как формируются волевые, технико-тактические и физические качества в ребёнке появляется стимул в достижении лучших результатов на соревнованиях в городе и крае. **Третий год обучения – результативный в соревновательной практике.**

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны

Знать:

- тактическую подготовку;
- правила участия в соревнованиях.

Уметь:

- справиться с непредвиденной ситуацией;
- применять теоретические знания в соревнованиях
- социально адаптироваться в коллективе на соревнованиях.

В ходе обучения активно используются *технические приёмы спортивного ориентирования* – это приёмы чтения местности и карты, правильность работы с компасом и определение азимута, измерения расстояния по карте и измерения расстояния на местности, техники бега, техники «взятия» КП, использования современного снаряжения и другие.

Тактическая подготовка осуществляется путём освоения *тактических приёмов в ориентировании*, необходимых для прохождения конкретных участков дистанции – это движение по пересечённой местности на ходу по точному азимуту, движение по рельефу и комбинированное движение, а также выбор скорости бега на различных участках местности для того, чтобы справиться с задачами ориентирования.

Обучающиеся, используя опыт работы с картой и компасом на местности за два предыдущих года, и на фоне возрастающей физической и тактической подготовки стараются занимать лидирующие места в соревнованиях городского, краевого и регионального уровня. На третьем году обучения соревнования являются наиболее эффективной формой подготовки детей.

По окончании 4-го года обучения учащиеся должны

Знать:

- тактическую подготовку;
- правила участия в соревнованиях.

Уметь:

- справиться с непредвиденной ситуацией;
- применять теоретические знания в соревнованиях
- социально адаптироваться в коллективе на соревнованиях.

В ходе обучения активно используются *технические приёмы спортивного ориентирования* – это приёмы чтения местности и карты, правильность работы с компасом и определение азимута, измерения расстояния по карте и измерения

расстояния на местности, техники бега, техники «взятия» КП, использования современного снаряжения и другие.

Тактическая подготовка осуществляется путём освоения *тактических приёмов в ориентировании*, необходимых для прохождения конкретных участков дистанции – это движение по пересечённой местности на ходу по точному азимуту, движение по рельефу и комбинированное движение, а также выбор скорости бега на различных участках местности для того, чтобы справляться с задачами ориентирования.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжительность каникул
1	36	3	90 мин (2 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
2	36	3	135 мин (3 ч)	324	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
3	36	3	135 мин (3 ч)	324	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
4	36	3	135 мин (3 ч)	324	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Кол-во
1	Палатка туристская (2-4-х местная)	4-5 шт.
2	Тент для оборудования бивака	1-2 шт.
3	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
4	Топор походный	2-3 шт.
5	Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом)	1 шт.
6	Медицинская аптечка	1 компл.
7	Походный ремонтный набор	1 компл.
8	Примус туристский («Шмель») с емк. 3-5 литров для горючего	1-2 шт.
9	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1-2 шт.

10	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6 мм.) 40 метров	1 шт.
11	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований по спортивному ориентированию	1 компл.
12	Специальное снаряжение для оборудования дистанции по спортивному ориентированию	Для 15-20 КП
13	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный большой) для проведения учебных занятий по ОФП	по 2 шт.
14	Секундомер	2-3 шт.
15	Компас спортивный	на каждого участника
16	Рюкзак	на каждого участника
17	Спальный мешок	на каждого участника
18	Коврик походный	на каждого участника

Кадровое обеспечение программы.

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.

Дистанционные методы, средства и формы обучения (учебные книги; сетевые учебно-методические пособия, компьютерные обучающие системы в обычном и мультимедийном вариантах, аудио и видео учебно-информационные материалы, лабораторные дистанционные практикумы, тренажеры с удаленным доступом, базы данных и знаний с удаленным доступом; электронные библиотеки с удаленным доступом.

Формы:

- Мини-соревнования;
- Экскурсии;
- Походы;
- .Онлайн – конкурсы и марафоны;
- Занятия на открытой площадке.

Методы:

- Диагностические,
- Организационные,
- Мобилизационно-побудительные,
- Коммуникативный,

Методы формирующего воздействия
Координации и коррекции,
Совершенствования.

Планируемые результаты и способы их определения

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- историю спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях;
- основное групповое и личное снаряжение, вспомогательное и специальное снаряжение;
- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- состав медицинской аптечки;
- способы и приемы оказания первой доврачебной помощи;
- основы топографии;
- технические и тактические действия на соревнованиях
- основные сведения по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;
- основы охраны природы, памятников.

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- уметь рассказать о видах ориентирования,
- комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение; составлять меню, график дежурств;
- готовить пищу в полевых условиях;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- оказывать первую помощь пострадавшим,
- пользоваться компасом;
- ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика;
- рассказать об основных сведениях по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;
- проводить природоохранные мероприятия.

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях; действия участников в аварийной ситуации;
- топографию; приёмы ориентирования;

- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- основы спортивного массажа; способы и приемы оказания первой доврачебной помощи;
- Правила по спортивному ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта;
- историю родного края.

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- находить выход и правильно вести себя при возникновении чрезвычайной и аварийной ситуациях; искать условно заблудившихся в лесу;
- правильно пользоваться компасом, картой; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- применять простейшие способы для предотвращения утомления и перетренированности;
- оказывать первую помощь пострадавшим, правильно транспортировать пострадавших при различных видах травм.

По окончании 3-го, 4-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- технику и тактику прохождения различных дистанций; хронометраж прохождения дистанций;
- технику кроссового бега по различному грунту, по разной местности;
- основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию;
- правила по спортивному ориентированию;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- правила работы с ИСС.

По окончании 3-го, 4-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- разрабатывать пути прохождения дистанции, выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- выбирать путь движения с учетом рельефа;
- работать в составе судейских бригад;
- планировать дистанции и наносить на спортивные карты дистанции;
- соблюдать личную и общественную профилактику;
- работать с ИСС.

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

В соответствии с Уставом эффективность процесса обучения отслеживается в системе разнообразных срезов и форм аттестаций: а) входного контроля (тесты, опрос и др.); б) промежуточной аттестации (тест, опрос, мини - соревнования и др.); в) итоговой аттестации (тест, опрос, соревнования и др.). Результаты деятельности обучающихся заносятся в творческие книжки (самооценка деятельности), оформляются в портфолио.

Выпускник – это общественно-активная творческая личность, способная гармонично воспринимать окружающий мир, приумножать культуру, обладающая способностью к саморазвитию и совершенствованию.

Предусматривается обязательное проведение занятий по технике безопасности на рабочем месте.

Формы и содержание итоговой аттестации:

- сдача спортивных нормативов;
- выполнение спортивных разрядов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Результативность выполнения учащимися дополнительной образовательной программы отслеживается в достижениях воспитанников, осуществляется по уровням (высокий, низкий, средний) и оформляется в таблицы.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Анкетирование, тестирование, контрольный опрос, зачеты в игровой форме и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	

		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1. Ориентирование, соревнования	Владение техниками спортивного ориентирования на требуемом уровне	Минимальный уровень	1	Наблюдение, сдача зачетов в игровой форме, нормативов, соревнования
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Медицинский блок	Умение оказывать первую доврачебную помощь (в том числе, самопомощь)	Минимальный уровень	1	Зачет в игровой форме, опрос
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Установленные нормативы ОФП и СФП	Минимальный уровень	1	Зачеты, сдача установленных нормативов, мини-соревнования внутри группы
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	

		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более $\frac{1}{2}$;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Для фиксации полученных результатов на каждого ребенка применяется индивидуальная карточка учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе. Она может быть выполнена в виде индивидуальной зачетной книжки, где в баллах, соответствующих степени выраженности оцениваемого качества, отмечается динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком. Допустимо использовать баллы с десятичными долями, поскольку более дробная дифференциация оценок позволяет более детально проследить динамику изменений, присущих конкретному ребенку.

Карточка позволяет ввести **поэтапную систему контроля** за обучением детей и отслеживать динамику образовательных результатов ребенка **по отношению к нему самому**, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка, — это поддержит его стремление к новым успехам.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

Большое значение для ребенка имеет **оценка его труда родителями**, поэтому педагог должен продумать систему работы с родителями, В частности, контрольные мероприятия можно совмещать с родительскими собраниями, чтобы по итоговым работам родители могли видеть рост своего ребенка в течение года.

Немаловажным является личностный аспект образовательных результатов, или механизм оценки личностных качеств ребенка. На развитие личности ребенка влияет множество факторов, а не только общение с педагогом дополнительного образования. Кроме того, непросто найти те показатели личностного развития, на основании которых можно определить их положительную динамику. В педагогике получило распространение понимание воспитательного результата как перечня конкретных групп личностных образований, которые должны быть сформированы у обучающегося.

Отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, можно по трем направлениям. Каждое направление — это соответствующий блок личностных качеств.

1. блок — организационно-волевые качества, выступающие субъективной основой образовательной деятельности любой направленности и практическим регулятором процесса саморазвития обучающегося.
2. блок — ориентационные свойства личности, непосредственно побуждающие ребенка к активности.
3. блок — поведенческие характеристики, отражающие тип общения со сверстниками и определяющие статус ребенка в группе.

Предмет оценки здесь — личностные качества, формируемые в процессе общения ребенка с педагогом и сверстниками. В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение

2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
1.Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3.Поведенческие качества				
1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в слетах, туристских конкурсах и соревнованиях.

Для плодотворной работы объединения необходимо:

- помещение, отвечающее санитарно – гигиеническим нормам с необходимым инвентарем;
- разработки занятий, игр, бесед, походов, конкурсных соревнований и т. д.;
- демонстративный и раздаточный материал по каждой теме занятий;
- личное и групповое снаряжение;
- медицинская аптечка.

Методические материалы

Методическое обеспечение по программе «Спортивное ориентирование»

Раздел или тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов

<p>История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.</p>	<p>Лекция; беседа; диагностика в форме анкетирования; игра</p>	<p>Объяснение, наблюдение, показ фото, иллюстраций, презентаций, фильмов</p>	<p>Видеофильмы с различных соревнований по спортивному ориентированию, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей, одежда и обувь ориентировщика, компасы, презентация</p>	<p>Видео-аудиоаппаратура и</p>	<p>Наблюдение педагога, анкетирование</p>
<p>Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация, контрольное задание</p>	<p>Объяснение; наблюдение; проведение бесед; показ фото, иллюстраций, видеоматериалов, презентаций показ оборудования, его правильного применения</p>	<p>Карточки-задания, наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материал, литература, фото- и видеозаписи, презентации, журнал инструктажа обучающихся по охране труда и технике безопасности, компаса (два вида), карточка, беговая форма и обувь</p>	<p>Видео-аудиоаппаратура, оборудование и</p>	<p>Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма, презентаций.</p>
<p>Топография. Условные знаки. Спортивная карта.</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация.</p>	<p>Объяснение; наблюдение; проведение бесед; показ фото, иллюстраций, видеоматериалов</p>	<p>Наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки». Простейшие карты</p>	<p>Видео и аудиоаппаратура, столы, стулья, маты, страховочные системы, личное и групповое снаряжение, маты, веревки инструменты и материалы</p>	<p>Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа</p>

		риалов, презентаций показ оборудования, его правильного применения	и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика»		видеофильма. Зачеты в игровой форме на выявление уровня знаний по теме «Условные знаки». Тестирование.
Понятие о технике спортивного ориентирования	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • наблюдение; • проведение бесед; • показ фото, иллюстраций, видеоматериалов, • показ двигательного действия; • упражнение. 	КП (призма с компостером), контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты, компаса. Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам, видеофильмы, фотоматериал.	Видео и аудио аппаратура, столы, стулья, инструменты и материалы., оборудованный спортивный зал, учебная дистанция на местности.	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма. Педагогический анализ результатов зачета на местности.
Первоначальные представления о	Лекция; беседа; практика; консультация;	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • наблюдение; 	Видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию.	Видео- и аудио аппаратура,	Педагогическое наблюдение

<p>тактике прохождения дистанции</p>	<p>контрольное задание</p>	<p>людение; <ul style="list-style-type: none"> • проведение бесед; • показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; • демонстрация способов прохождения дистанции, тактик и при выборе пути движения </p>	<p>«Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию». «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Учебные презентации по темам.</p>	<p>ение во время работы, проведения беседы, показа видеofilmа. Педагогический анализ работы обучающихся на основе результатов тестирования и прохождения учебной дистанции.</p>
---	----------------------------	--	--	---

Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • наблюдение; • проведение бесед; • показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; 	карточки-задания, наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материал, литература, фото и видеозаписи, презентации, правила соревнований по спортивному ориентированию, образцы технической информация с соревнований	Видео-аудиоаппаратура, столы, стулья	и Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеofilm, презентаций. Педагогически й анализ работы по результатам опроса обучающихся.
Техническая и тактическая подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • наблюдение; • проведение бесед; 	Карты различных участков местности, компасы; схема, объясняющая порядок снятия азимута; учебные дистанции для отработки практических навыков по технической подготовке, учебные презентации по темам и видеофильмы.	Аудио-видеоаппаратура, столы, стулья, учебные дистанции.	и Педагогически й анализ результатов прохождения учебной дистанции.

		<p>Т О , И Л Л К С Т Р А Ц И Й , В И Д Е О М А Т Е Р И А Л О В ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • по каз двигательного действия; • упражнение. 			
Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • наблюдение; • проведение 	Видеоролики и презентации, дневник самоконтроля.	Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья.	Педагогический анализ ведения дневников самоконтроля

<p>троль спортсмена</p>		<p>ие бесед;</p> <ul style="list-style-type: none"> • по каз фото, иллюстраций , видео материалов. 			<p>нтроля.</p>
<p>Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • наблюдение; • проведение бесед; • по каз фото, иллюстраций , видео материалов; • демонстрация приемов оказания первой доврачебной помощи. 	<p>Видеоролики и презентации, наглядные пособия, аптечка</p>	<p>Аудио-видеоаппаратура, столы, стулья, маты</p>	<p>Педагогический анализ уровня подготовки обучающихся по результатам зачета по оказанию первой помощи.</p>

Общая физическая подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • Наблюдение; • Проведение бесед; • Показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - показательное действие; • Праздник 	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео-аудиоаппаратура, столы, стулья, маты, шведская стенка, скакалка, мячи, веревочная лестница, турники, канат	Педагогический анализ работы по результатам сдачи установленных нормативов
Специальная физическая подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • Наблюдение; • Проведение бесед; • Показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация 	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео-аудиоаппаратура, столы, стулья, маты, одежда и обувь ориентировщиков, оборудованная учебная дистанция	Педагогический анализ работы по результатам сдачи установленных нормативов

		выполнения действий; - упражнения			
Техническая подготовка.	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание; соревнование	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • наблюдение; • проведение бесед; • показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; демонстрация выполнения действий; - упражнения 	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео-аудиоаппаратура, столы, стулья, маты, искусственная скальная поверхность (скалодром), каски, страховочные системы, магnezия, подъемное устройство (например, жумар), спусковое устройство (например, ФСУ — восьмерка), динамическая и статическая веревка, репшнур, гри-гри, рукавицы	Педагогический анализ работы по результатам сдачи зачета в виде соревнований
Тактическая подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание; соревнование	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение; • наблюдение; • проведение бесед; • показ 	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео-аудиоаппаратура, столы, стулья	Педагогический анализ работы по результатам сдачи зачета в виде соревнований

		<p>фото, иллюстраций, видео материалов;</p> <p>- демонстрация выполнения действий;</p> <p>- упражнения</p>			
Соревнования	Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию		<p>с Карточки задания, иллюстрации, презентации, видеоролики, спортивные карты.</p>	<p>Ноутбук, МФУ, электронный контрольный пункт с системой отметки SFR на 50 участников,</p> <p>Секундомеры, электронные часы, аптечки медицинские, каски, перчатки, канцелярские принадлежности, контрольные пункты стандартные (кол+палка+призма+компостер), фонари налобные, держатели легенды для спортивного ориентирования, флажки ограждения,</p>	<p>Педагогический анализ работы по результатам соревнований</p>

				стол складной, стулья туристическ ие раскладные со спинкой, очки защитные, планшеты для карт, компасы: планшетные, спортивные на палец, шатер туристский, курвиметры- измерители, жилеты судейские, генератор бензиновый	
--	--	--	--	--	--

Для ориентирования характерен большой объем технической, тактической и теоретической подготовки. Поэтому для полноценного учебно-тренировочного процесса желательно иметь специально оборудованный учебный класс и полигон.

В помещении учебного класса должны находиться столы и стулья для занятий, учебная доска, доска информации, настенная учебная карта. В оборудование также входят компасы, планшеты, наборы учебных карт, учебные плакаты, пакеты с учебными заданиями по каждому разделу технико-тактической подготовки.

На доске информации вывешивается календарный план соревнований, табель о рангах, в котором ведется статистика спортивных достижений, протоколы прошедших соревнований, интересные статьи и вырезки из газет и журналов.

Учебно-тренировочные полигоны предназначены для основных практических занятий по отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования. Для обеспечения безопасности участок должен иметь четкие естественные границы: реки, дороги, линии электропередач, широкие просеки.

Современная методика преподавания по программе туристско-краеведческой направленности требует вариативности методов и приемов обучения и воспитания, использования актуальных образовательных технологий, работающих не только на освоение учащимися предметных, но и, в первую очередь – метапредметных, личностных результатов.

В реализации Программы используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт, приборов, приемов работы); практические (работа с книгой, картой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений и др.)

В связи с тем, что в основу Программы положен системно-деятельностный подход, в ней предусматривается приоритет практических, деятельностных методов и форм организации учебной деятельности. Для эффективного усвоения содержания учебного материала в течение всего года учащиеся отработывают полученные навыки преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов на учебные полигоны, участвуют в туристских походах, сборах, соревнованиях, профильных лагерях, экспедициях, путешествиях, конкурсах, викторинах, семинарах, консультациях.

На всех этапах реализации Программы используются активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность

усвоения учебного материала. Помимо интенсификации усвоения учебной информации, активные методы обучения позволяют формировать универсальные учебные действия, качества личности, нравственные установки, ценностные ориентиры подростка, отвечающие потребностям современного общества.

В программе используется технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в деятельности учащихся. Методические особенности – проблемное изложение учебного метода, учебных задач, организация распределительной деятельности.

Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др. Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

Технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д. Данная форма учебной деятельности используется и при самостоятельном изучении нового материала, особенно при его предварительной домашней проработке. Например, при изучении новой темы Программы учащимся заблаговременно даются индивидуальные задания, которые повышают познавательный интерес к ее изучению.

Степень самостоятельности в индивидуальной работе учащихся от первого до четвертого года обучения является разной. Первоначально, учащиеся выполняют задания с предварительным и фронтальным разбором, подражая образцу. По мере овладения учебными умениями степень самостоятельности возрастает: ученики могут работать по более общим, недетализированным заданиям, без непосредственного вмешательства педагога.

В образовательном процессе важную роль играют традиционные методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Обучение по Программе строится в соответствии с общими закономерностями построения занятия, эффективность которого зависит от степени рациональной организации процесса обучения, плотности конкретных занятий, оптимальной дозировки учебной нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся, пр.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

Литература для педагогов.

1. Алешин, В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография. Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании [Текст] / В.М. Алешин.- М., 1983.
3. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник [Текст] / В.И. Ганопольский.– М., 1987.
4. Ингстрем, А. В лесу и на опушке [Текст] / А. Ингстрем. М., 1979.
5. Костылёв В., Философия спортивного ориентирования. – М., 1995

6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – Волгоград. Издательский дом Кнауб. 2017
7. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию [Текст] / Б.И. Огородников.

8. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2009, 24 с.

9. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Константинов Ю.С., Усков С.В. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 388 с.

10. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул.- М., 1990

Литература для учащихся.

1. Ингстрем, А. В лесу и на опушке [Текст] / А. Ингстрем. М., 1979.

2. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию [Текст] / Б.И. Огородников

5. Романов Н. Позный метод бега. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014

3. Спортивные карты: Центральный парк, парк Победы, Мамайский лес, Таманский лес, Русский лес, КМВ группа лесов, Урупский лес (окрестности г. Армавира)

4. Савельева В.В. Природа города Ставрополя.- Ставрополь: Сервисшкола. 2002

5. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – Волгоград. Издательский дом Кнауб. 2017

Список образовательно-информационных ресурсов

<https://www.fso-sk.ru/sport/>

<https://o-ikar.ru/>

<https://rufso.ru/pravila/>