

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӢРЛУНА СОДТӢД КУЖӢМЛУНӢ ВЕЛӢДАНӢН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӢРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №01
«29» августа 2023 г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/517 от «30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
**«Спортивное ориентирование.
Цель на результат»**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Попов Александр Андреевич,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «**Спортивное ориентирование. Цель на результат**» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №696 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Спортом ориентирование называют по двум причинам. Во-первых, в нём присутствует фактор скорости – дистанцию необходимо преодолеть на время, как можно быстрее. Во-вторых, ориентирование – это соревнования: участники борются между собой, стараются показать лучший результат. В результате спортивное ориентирование оказывается стремительным, эмоциональным видом кросса на местности, который связан с определённой физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности и отмеченные на карте. Результаты определяются по времени прохождения дистанции и правильности отметки КП (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Стандартный маршрут по спортивному ориентированию состоит из старта, серии контрольных пунктов, обозначенных на карте кружочками, связанными между собой линиями и пронумерованными по порядку прохождения, и финиша. На местности контрольные пункты обозначаются, так называемыми, призмами бело-красного цвета.

Данная программа, составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С.

Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

Актуальность. В настоящее время дети проводят много времени в школе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной программы большей частью организована на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру. Программа направлена на формирование общей культуры, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся.

В спортивном ориентировании в отличие от многих популярных видов спорта (плавание гимнастика лёгкая атлетика), наряду с развитием физических качеств (выносливость, скорость, сила) идёт развитие интеллектуальных и психологических способностей человека (внимание, память, мышление, сила воли и т.д.).

Ориентирование – это комплексный вид воспитания здорового и интеллектуально развитого человека, умеющего найти выход, в какой бы трудной ситуации он не находился, важнейшее средство воспитания, которое, благодаря своему разнообразию и универсальности, открывает широкие возможности для подготовки маленького гражданина к большой жизни. Программа способствует не только обеспечению занятости юного поколения, их физическому развитию и моральному оздоровлению, как многие программы спортивной направленности, но и предполагает освоение ими жизненно необходимых знаний, умений и навыков, знакомство во время поездок на соревнования со своей большой и малой Родиной тем самым формируя патриотические чувства обучающихся.

Настоящая программа позволяет учащимся не только адаптироваться к процессам в обществе, но и может стать определяющим фактором в выборе профессии, дает первоначальные профессиональные знания и умения в таких видах деятельности, как полевые разведывательные работы в геологии, поисково-спасательные работы службы МЧС, службы лесных хозяйств и заповедников, готовит юношей к службе в рядах вооруженных сил России. Наконец, учащийся, закончивший обучение по данной программе, может проявить себя в качестве тренера преподавателя по специальности спортивный туризм и спортивное ориентирование. Умение ориентироваться по карте и без карты – это навык, который необходим охотнику и рыболову, если будущий гражданин захочет выбрать охоту или рыбалку как хобби, и путешественнику.

Данная программа отличается от программ базового уровня более углублённым изучением спортивного ориентирования и как итог достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Адресат программы. Программа адресована для учащихся 11-18 лет и предусматривает 1 год обучения. В объединения зачисляются дети, прошедшие подготовку на базовом уровне и не имеющие ограничений по здоровью. После прохождения обучения, учащиеся по желанию могут продолжить обучение по программе более сложного уровня.

При необходимости возможен дополнительный прием (добор) учащихся, соответствующей подготовленности в группу при наличии свободных мест.

Вид программы - продвинутая

Объем, срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 9 часов, итого часов в год 324.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	3-4	9	324
Всего часов по программе:				324

Режим занятий: Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Формы организации образовательного процесса. Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения. В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, актированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа. Приложение 9

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- учебные занятия;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;
- анализ учебных занятий и соревнований.

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Рекомендуемый минимальный состав группы, программ продвинутого уровня – 8 человек. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

По данной программе формируются разновозрастные группы по уровню подготовленности.

В процессе подготовки учебная и циклическая нагрузка направлены на уровень, соответствующий следующему этапу подготовки, соблюдается принцип постепенности при увеличении тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от возрастных и индивидуальных способностей учащихся.

Занятия в объединении могут проводиться индивидуально, подгруппами, а также всем составом объединения. Также возможна подготовка по тренировочным планам самостоятельно.

В процессе подготовки обеспечивается контроль самочувствия учащихся, влияния физических упражнений и нагрузок на организм, проводится аналитическая работа по эффективности технико-тактических приемов и методов обучения, осуществляется анализ участия в соревнованиях и проводится разбор ошибок прохождения дистанций по спортивному ориентированию, корректируются индивидуальные планы подготовки каждого учащегося.

На этапе тренировочной подготовки занятия проводятся в оборудованных местах (в черте города, на территории школ, в условиях спортивного зала, учебных кабинетах, лесопарковых зонах, парках и других местах), соответствующих нормативным требованиям. Занятия организованы на базе общеобразовательных школ и центров, в учебных классах, спортивном зале и других помещениях, согласно заключенным договорам. Для проведения технико-тактических занятий на местности необходима подготовка, прочистка, прокатка и поддержка постоянно действующих полигонов спортивных карт в лесном массиве, вблизи населенного пункта (города, села), на оборудованных лыжных базах, лыжероллерных трассах.

Соревнования по спортивному ориентированию планируются в соответствии с задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Осуществляется контроль эффективности тренировочного процесса и эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенностью подготовки в спортивном ориентировании является сочетание интеллектуальных способностей человека и физической подготовки, направленной на развитие выносливости, ловкости и скоростно-силовых качеств.

Цель и задачи

Цель - совершенствование спортивного мастерства учащихся с учётом индивидуальных особенностей и перспектив для достижения ими высоких стабильных результатов в спортивном ориентировании.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование знаний в области анализа соревновательной деятельности спортсмена - ориентировщика;
- совершенствования технико-тактических приемов спортивного ориентирования;
- формирование знаний о средствах и методах морально-волевой подготовки спортсменов - ориентировщиков;
- обучение методам и средствам восстановления спортсменов – ориентировщиков
- совершенствование знаний по правилам соревнований в спортивном ориентировании.

Развивающие:

- развитие у учащихся специальных физических качеств, необходимых в спортивном ориентировании;
- привлечение к поддержанию высокого уровня спортивной мотивации;
- развитие специальных и общих физических качеств и интеллектуальное развитие;
- развитие специальных личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;

Воспитательные:

- воспитание гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению спортивных разрядов;
- профессиональное ориентирование учащихся;

Учебно-тематический

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1	30	15	15	Текущий
1.1	Совершенствование спортивного мастерства в ориентировании.	2	1	1	
1.2	Анализ соревнований по ориентированию	2	1	1	Текущий
1.3.	Морально-волевая подготовка.	8	4	4	
1.4.	Восстановительные средства и	8	4	4	

	мероприятия.				
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2	Текущий
1.6	Основы гигиены и первая помощь	6	3	3	
2	Раздел 2	294	53	241	
2.1.	Общая физическая подготовка:	78	10	68	Входящий контроль, нормативы по ОФП
	Упражнения в тренажерном зале	12	2	10	
	Упражнения на учебном полигоне	42	4	38	
	Упражнения на скалодроме	12	2	10	
	Упражнения в спортивном зале	12	2	10	
2.2.	Специальная физическая подготовка:	90	11	79	
	Упражнения в тренажерном зале	17	3	14	Входящая диагностика
	Упражнения на учебном полигоне	60	5	55	
	Упражнения в спортивном зале	13	3	10	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	60	16	44	
2.4.	Корректировка спортивных карт	16	4	12	
2.5.	Участие в соревнованиях	24	3	17	
2.6.	Инструкторская и судейская практика	12	6	6	Текущий контроль, контрольные соревнования
2.7.	Туристическая подготовка. Поход.	8	4	4	
3.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	
5.	Промежуточная аттестация	4	2	2	
	Всего часов	324	68	256	Промежуточная. Тесты, нормативы по ОФП и СФП, контрольные дистанции

Содержание

Раздел 1.

1.1. Совершенствование спортивного мастерства в ориентировании.

Теория. Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена.

Практика. Определение специальной физической подготовленности

1.2. Анализ соревнований по ориентированию.

Теория. Метод анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований.

Практические занятия. Анализ соревнований с учётом времени и путей движения победителей и призеров соревнований.

1.3. Морально-волевая подготовка.

Теория. Особенности морально-волевой подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы морально-волевой подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов - ориентировщиков.

Практика. Выполнение упражнений по развитию логического и оперативного мышления, наглядно-образной памяти, воображения.

1.4 Восстановительные средства и мероприятия.

Теория. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Практика. Определение ЧСС после различных нагрузок.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Правила соревнований. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия.

Практика. Участие в качестве судей контролёров, судей старт и финиша, помощников начальника дистанций.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях ориентированием и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности.

Практика. Оказание первой помощи при различных ранах.

Раздел 2.

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения, туристско-оздоровительная база «Лыжная», туристско-оздоровительная база «Озёл» позволяют расширить и разнообразить использование форм учебных занятий учащихся. Для реализации содержания программы проводятся упражнения в тренажерном зале, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебных кабинетов, так и спортивных объектов. Перечень упражнений с учетом материально-технической возможности Учреждения предложен в приложениях 7,8,9.

2.1. Общая физическая подготовка.

Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному значению на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Теория.

- техника выполнения общеразвивающих упражнений;
- техника выполнения упражнений со спортивным инвентарем и на спортивных снарядах;
- влияние подвижных игр и эстафет на подготовку спортсмена-ориентировщика;
- техника бега на спринтерские и стайерские дистанции;
- техника прыжков с разбега и с места;

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Занятия по скалолазанию: прохождение трассы на сложность, прохождение трассы на время.

Плавание: объём плавания от 400м до 2000м.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

Теория.

- техника бега на пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности;
- влияние однодневных и многодневных на развитие специальной выносливости спортсмена ориентировщика;
- значение развития быстроты, ловкости, прыгучести в подготовке спортсменов ориентировщиков высокого уровня;

- техника выполнения упражнений со штангой;
- особенности применения спортивных игр в специальной физической подготовке;

Практика.

Упражнения на развитие специальной выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на различные дистанции. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы. Стигание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, флорбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений (игра в футбол в лесном массиве).

2.3. Техничко – тактическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования: Системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

Обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико- тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков - лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Теория.

- способы измерения расстояний на различной местности;
- способы «взятия» КП;
- техника ориентирования с особенностью местности;
- техника лыжных ходов;

Практика.

1. Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций: Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, по лесу различной проходимости. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Движение в заданном направлении по азимуту по закрытой и открытой местности. Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на

длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка). Совершенствование техники ориентирования на маркированной трассе и зимнем заданном направлении. Отработка техники ориентирования в ночных условиях.

2. На занятии в отрыве от местности. Круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт или карточек с «Лыжной сеткой» до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки. Задание на развитие памяти и воображения: найти вырезанные из карты фрагменты на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувьрки на гимнастических матах и т.д., упражнение также развивает память, воображение, мышление.) Тоже упражнение, только на нужно найти на карте месторасположение КП, указанное во фрагментах. Пробегание дистанции по залу. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.

3. Упражнения на совершенствование лыжной техники:

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. Совершенствование преодолению подъёмов скользящим и беговым шагом. Совершенствование торможению плугом, упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием палками. Упражнения на совершенствование устойчивостью на скользящей опоре. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием лыжами..

2.4. Корректировка спортивных карт.

Теория. Основа, съёмочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков.

Практика. Полевые работы по подготовке съёмочного обоснования

2.5. Участие в соревнованиях.

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 20-30 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Теория.

- способы обработки лыж;
- необходимая экипировка спортсмена ориентировщика для участия в соревнованиях;
- предстартовое состояние;

Практика. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

2.6. Инструкторская и судейская практика.

Осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Теория. Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.

Практика. Судейство соревнований в качестве помощника начальника дистанции.

2.7. Туристская подготовка. Поход

Отработка навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход и многодневные походы с ночевкой в полевых условиях. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу, сбор рюкзака. Выбор места палаточного лагеря. Организация туристского быта. Установка палатки. Составление графика питания в многодневном походе, расчет продуктов, раскладка меню. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров, разжигание костра, приготовление пищи. Соблюдение природоохранных мероприятий. Подготовка отчета.

Раздел 3. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления (постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления; дни профилактического отдыха).

Психологические средства восстановления (создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение; психорегулирующая тренировка).

Медико-биологические средства восстановления (гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ (теплый, контрастный), теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; самомассаж).

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия

Практические занятия. Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования. Участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т. д).

Раздел 5. Промежуточная или итоговая аттестация.

6.1. Контрольные тесты и дистанции по ориентированию.

Контрольные тесты по темам программы. Нормативы по ОФП и СФП. Дистанции по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты

Предметные:

- способен провести анализ выступления на соревнованиях;
- усовершенствованы технико-тактические приемы спортивного ориентирования;
- знает средства и методы морально-волевой подготовки спортсменов - ориентировщиков;
- знает методы и средства восстановления спортсменов – ориентировщиков;
- знает правила соревнований по спортивному ориентированию;

Метапредметные:

- развиты у учащихся специальные физические качества, необходимых в спортивном ориентировании необходимые для данного возраста.
- наблюдается высокий уровень спортивной мотивации;
- развиты специальные и общие физические качества и интеллектуальное развитие необходимое для данного возраста в спортивном ориентировании;
- развиты специальные личностные качества необходимое для данного возраста в спортивном ориентировании: память, внимание, наблюдательность, логическое мышление, пространственное воображение;

Личностные:

- развиты гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств;
- бережно относится к природе и окружающей среде;
- видна общая культура учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению спортивных разрядов;
- знает в какой профессиональной деятельности можно применить знания полученные в спортивном ориентировании;

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов, мест для подготовки лыж.

Материально-техническое обеспечение.

Для обеспечения полноценного образовательного процесса учреждение вправе осуществлять следующее материально-техническое обеспечение учащихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для освоения Программы (Приложение 9);

- спортивной экипировкой (Приложение 10);

- проездом к месту проведения спортивных и иных мероприятий и обратно;

- наличие спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим комплект оборудования (учебный класс, оснащенный офисной техникой) и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей.

Информационное обеспечение

– Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями

– Интернет-источники.

– Литература, фотоматериалы, видеофильмы, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности с образованием не ниже среднего профессионального.

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (тренеры-преподаватели по лыжной подготовке и легкой атлетике, музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Формы аттестации/контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер, состоит из входящей диагностики, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований.

- *текущий контроль успеваемости* - это систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

- *промежуточная аттестация* - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета.

Для оценки *предметных результатов* используется:

- тестирование;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

Все результаты фиксируются в таблицы, согласно контрольно-измерительным материалам на основании протоколов уровня освоения программы.

Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристики оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/ контроля
1	Общая и специальная физическая подготовка.	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	Таблица нормативных требований Приложение 2	- соответствие уровня физической подготовленности.	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.	Входящая диагностика сентябрь
2	Теоретическая подготовка.	Ответы на вопросы	Список вопросов. Приложение 3	- определение уровня знаний по основным пунктам правил по спортивному ориентированию	75%-100% - оптимальный уровень (умеет воспроизвести самостоятельно). 50%-74% - допустимый уровень (умеет воспроизвести с незначительными ошибками) 49% и ниже (недостаточный уровень, умеет воспроизвести в основном с помощью педагога)	Текущий
2	Техника и тактика ориентирования (теория + практика)	Тестирование	Комплекс тестовых испытаний Приложение 4	- определение технико-тактической подготовленности.	<i>75Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены	Текущий
	Общая и	Наблюдение с	Таблица нормативных	- соответствие	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в	

5	специальная физическая подготовка.	фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе сдачи нормативов	требований Приложение 2	уровня физической подготовленности зачётным требованиям и возрасту учащихся.	соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены	Промежуточная
	Техника и тактика ориентирования (практика)	Контрольные соревнования (дистанция по спортивному ориентированию).	Протокол результатов., таблица со сплитами.	- определение уровня развития технико-тактических навыков.	<i>Высокий уровень</i> – дистанция пройдена в контрольное время, без грубых ошибок. <i>Средний уровень</i> – дистанция пройдена в контрольное время с 1-2 грубыми ошибками. <i>Низкий уровень</i> – дистанция не пройдена, результат аннулирован.	

Методические материалы

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

На занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические, игровые) и методы тренировок (игровой, переменный, повторный, равномерный).

Методы обучения:

—к словесным методам относится рассказ, беседа. Рассказом (беседой) начинается новая тема, сопровождается демонстрация образцов, упражнений.

—к наглядным методам обучения относится демонстрация выполнения, демонстрация на занятиях различных образцах, наглядных пособий, показ техники выполнения различных упражнений.

—практическая работа включает в себя самостоятельное выполнение.

—к игровым методам относятся подвижные игры, спортивные игры.

Методы тренировок:

—переменный метод представляет собой разное распределение сил при выполнении упражнений.

—повторный метод состоит из нескольких повторений одного и того же действия или комплекса действий с разной дозировкой и нерегламентированным отдыхом.

—равномерный метод характеризуется непрерывной работой с одной и той же дозировкой или интенсивностью по мере выполнения упражнения или действия.

Основной формой образовательного процесса является:

—наиболее распространенными видами занятий являются:

—учебные занятия;

—самостоятельные упражнения;

—соревнования различного уровня;

—анализ учебных занятий и соревнований.

Содержание программы предполагает реализацию следующих **принципов:**

—наглядности (наглядность обучения состоит в том, чтобы учащиеся зрительно участвовали в процессе формирования определенных знаний, умений и навыков);

—активности и сознательности (только в результате активного и сознательного подхода к процессу обучения, формируются прочные и глубокие знания и умения);

—доступности в обучении (учет возрастных и индивидуальных особенностей детей);

—научности (полученные знания должны быть достоверны и учитывать современные достижения науки и производства);

—связи теории с практикой (реализация образовательных и развивающих задач по формированию теоретических знаний с последующим закреплением их на практических работах);

—воспитывающего обучения (педагог должен так организовать образовательный

процесс, чтобы создать условия для нравственного и эстетического развития учащихся, способности к состраданию, понять и услышать другого человека, способности бережно относиться к природе и всему окружающему);

–индивидуализации и дифференциации (педагог должен осознавать себя создателем условий для раскрытия индивидуальности каждого учащегося, умел найти подход к учащимся с учетом их возможностей и интересов, т.к. каждый ребенок имеет право на свой собственный, уникальный путь развития);

–гуманизма (ориентация обучения на личность учащегося и педагога – как на приоритетную ценность, что предполагает гармонизацию интересов и взаимоотношений тех, кто учит и учится, создание условий для их развития и саморазвития).

Методологической основой Программы является идея личностно–ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- технология проблемного обучения - предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего и происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей.

–здоровье сберегающая технология - система мер направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены, физкультминутки). Занятия на природе способствует укреплению здоровья, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: пространственного восприятия, логического мышления, предельной концентрации внимания, наглядно-образной памяти.

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально–активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно–патриотического воспитания, духовно–нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;

- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;

- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;

- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;

- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;

- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы

№ п.п	Наименование мероприятия	Сроки
Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программ»		
1.1	Мероприятия, посвященные Дню знаний: онлайн фотовыставка «Лето – это маленькая жизнь»	Сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: - поздравление ветеранов педагогического труда	Октябрь
1.3	Мероприятия, посвященные Дню учителя: - открытка педагогу	Октябрь
1.5	Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - конкурс на знание географии России;	Ноябрь
1.6	Мероприятия, посвященные Дню матери: - фотоконкурс «Лучшая мама на свете!»;	Ноябрь
1.7	Мероприятия, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады: - просмотр художественных фильмов «Ленинград»	Январь
1.8	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: Лыжный переход 30-50 км.	Февраль
1.9	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: - чаепитие , конкурсы;	Март
1.10	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики: - «Просмотра фильма о Королёве»;	Апрель
1.11	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: - поход посвященный Победе в ВОВ	Май
Модуль «Ключевые дела»		
1.1	Трудовое мероприятие – подготовка лесного полигона	Сентябрь
1.2	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Сентябрь
1.3	Поход на т\б Озёл	Октябрь
1.4	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: «Дед Мороз – Красный нос» в качестве судей на этапах.	Декабрь
1.5	Чемпионат и Первенство Республики Коми по спортивному ориентированию	Октябрь, Декабрь, Январь, Февраль, Май
1.6	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	Май

Модуль «Профориентация»		
1.1	Семинары - «Судья по спортивному ориентированию».	в течение года
1.2	Беседы в объединениях на темы: «Современные профессии», «Все профессии хороши выбирай на вкус»	в течение года
1.3	Встречи с известными и выдающимися спортсменами, людьми Республики Коми, совместные тренировки и мероприятия.	в течение года
1.4	Сотрудничество с Коми региональной общественной организацией «Федерация спортивного ориентирования Республики Коми»	в течение года
1.5	Сотрудничество с организациями физкультурно-спортивной направленности, молодежными общественными объединениями и клубами Республики Коми	в течение года
Модуль «Наставничество»		
1.	Реализация целевой модели наставничества в Учреждении, форма наставничества «ученик – ученик»	в течение года
Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»		
1.1	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	в течение года
1.2	Экскурсии на природу, в музеи г. Сыктывкара и республики, тематические экскурсии по г. Сыктывкару (обзорные, учебные заведения, производства, театры, храмы и т.д.), при выезде на соревнования в другие города, посещение достопримечательностей и значимых мест.	в течение года
1.3	Учебно-тренировочные сборы по спортивному ориентированию.	в течение года
Модуль «Профилактика»		
	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - Профилактическое мероприятие «Дети – Дорога - Безопасность»; - Уроки безопасности «Лето без происшествий»; - Тематические беседы «Пешеход на улице», «Внимание дорога!».	в течение года
	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Акция «Быть здоровым- это стильно!» - игры на свежем воздухе; - походы; - День здоровья. Флешмоб «Зарядка»;	в течение года
	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: - инструктажи безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию; инструктаж по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте, инструктаж по пожарной	в течение года

	безопасности; - Игра «Безопасный интернет».	
--	--	--

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год, планы и мероприятия»	сентябрь
		«Подготовка к соревнованиям, выезд на отборочные соревнования Первенство России и Всероссийские соревнования»	ноябрь
		Организация в летний период, походов, учебно-тренировочных сборов.	май
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы, планы на летний период»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	День туризма	октябрь
		Поход выходного дня	март
		День матери	март

		День «Защитника Отечества»	февраль
		День «Победы в ВОВ»	май
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Темы бесед, консультаций	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Беседа в социальных сетях «ВКонтакте», Telegram	в течение года
		Разработка буклетов по технике безопасности, памяток о необходимом списке вещей в походы, на соревновании, методической продукции «Комплекса упражнений по ОФП в домашних условиях», «Комплекса упражнений по СФП в домашних условиях»,	в течение года
		Оформление информационных и тематических стендов -«Календаря мероприятий на год», «Календаря соревнований на год»	в течение года

Список литературы Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
4. Алёшин В.М., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
10. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
13. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
14. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
15. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
16. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
18. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
19. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
20. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
23. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978.
25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.

26. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
27. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015.
29. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.
- 30.

Для учащихся

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
2. Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017.
7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017.
13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Методическая литература

1. Бурчак Н.И. Атлас спортивных карт. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2016 г. 20 стр.
2. Бурчак Н.И. Маркировка для начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2017 г. 24 стр.
3. Ермолина Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. Методическое пособие. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮТиЭ». 2006 г. 16 стр.
4. Ермолина Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. ГАУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2009 г. 48 стр.
5. Ермолина Н.Л. Рекомендации спортсмену-ориентировщику. Методические рекомендации. КРЦДЮТиЭ. 2006 г. 14 стр.
6. Карта и компас в спортивном ориентировании. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. ГАУ РК «РЦДЮТиЭ». 2009 г. 16 стр.
7. Карпова Е.Г., Рудакова Н.К. Шаг за шагом в поисках контрольных пунктов. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 46 стр.

8. Кузьминская О.В., Тарабукина А.Е. Мини-ориентирование в закрытых помещениях. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2011 г. 16 стр.
9. Ларионова И.Ю., Романова Л.Ф. Игры в спортивном ориентировании. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2020 г. 43 стр.
10. Носкова Ю.И. Доступные зрелищные виды ориентирования для детей. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2013 г. 27 стр.
11. Рыбина С.П. Эллипс. Методическое пособие технико-тактической подготовки спортсменов в лыжном ориентировании. ГОУДОД «ДЮТ РК». 2006г.
12. Сборник обучающих и контрольных тестов по курсам начальной подготовки, учебно-тренировочной подготовки, спортивного совершенствования. Выпуск 1. КРЦДЮТиЭ. 35 стр.
13. Сметанин В.С. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!!!». Методическая разработка. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2021 г. 27 стр.
14. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (1 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2017 г. 34 стр.
15. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (2 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 43 стр.

Календарный учебный график

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
Нагрузка часов в неделю		9 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Раздел 1	30	15	15	3	3	4	4	3	3	3	3	4
1.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	2	1	1		1			1				
1.2	Анализ соревнований по ориентированию	2	1	1	1								1
1.3.	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	8	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.4.	Восстановительные средства и мероприятия.	8	4	4	1	1	1		1	1	1	1	1
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2		1		1		1		1	
1.6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	3	3		1		1	1	1	1	1	
2	Раздел 2	294	28	266	33	33	32	32	33	33	33	33	34
2.1.	Общая физическая подготовка	78	10	68	8	9	9	8	8	9	9	8	10
2.2.	Специальная физическая подготовка	90	11	79	10	10	11	11	11	11	6	10	10
2.3.	Технико-тактическая подготовка	60	16	44	8	6	8	6	8	6	8	6	8
2.4.	Корректировка спортивных карт	16	4	12	2	3		3		3	2	2	3
2.5.	Участие в соревнованиях	24	-	24	3	3	3	3	3	3	4		2
2.6.	Инструкторская и судейская практика.	12	6	6	2			2	2	2	2		2
3.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4			2				2		
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6		2			2			2	
5.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	2	2								2	2
	Всего часов	324	68	256	36	36	36	36	36	36	36	36	36

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

№ п / п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Лыжные спортивные дисциплины				
1.	Бег 60 м с низкого старта	с	не более	
			11,0	11,8
2.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			6,10	
3.	Бег 800 м с высокого старта	мин, с	не более	
				5,10
4.	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			29,30	
5.	Лыжная гонка, свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
				20,30
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			140	130
8.	Техническое мастерство	Закончить дистанцию по спортивному ориентированию уровня 2-1 разряд.		
9.	Спортивный разряд	Второй спортивный разряд		

Контроль теоретических знаний

Контроль теоретических знаний осуществляется в форме ответов на вопросы:

1. Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.
2. Основные ошибки спортсмена при прохождении дистанции. Причины их возникновения.
3. Морально-волевая подготовка спортсмена ориентировщика на старте.
4. Что такое перетренированность, ее последствия.

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Контроль за технической и тактической подготовленностью.

Ориентировщик, кроме разносторонней физической подготовки также должен в совершенстве владеть технико-тактическими умениями и навыками. Владение основами техники создает предпосылки для решения тактических задач на дистанции, приводит к уменьшению числа ошибок и повышает надежность ориентирования. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет основные движения. В спортивном ориентировании тренеру, да и самому спортсмену, трудно оценивать свои действия на местности, поэтому для контроля за технико-тактической подготовкой можно рекомендовать комплекс тестовых испытаний, которые отражают качество работы спортсменов на дистанции. Они позволяют определить уровень технического мастерства в условиях, когда нет сбивающего влияния соревновательных факторов. Сравнивая результаты такого тестирования с показателями в соревнованиях, тренер может определить слабые стороны спортсмена и наметить пути их усиления.

1. Скорость отметки на КП.

Можно тестировать как во время прохождения дистанции, так и на специально оборудованном контрольном пункте (КП).

2. Техника движения по точному азимуту.

Тестирование лучше проводить на слабопересеченной местности. Технику движения по точному азимуту спортсменов высокой квалификации следует признать хорошей, если они попадают в «ворота», шириной 8 м при длине азимутального хода 200 м.

3. Тестирование координации «глаз-рука».

Оценивается способность к чтению карты на бегу. Тест может выполняться на дорожке стадиона или в полевых условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты, размером 3x20 см, необходимо подсчитать общее количество нанесенных на них микрообъектов. При этом определяется время выполнения теста, пройденное расстояние (с точностью до 10 метров) и количество ошибок (А). Коэффициент координации (К) определяется по формуле $K=A/V$.

4. Восприятие пространственного направления (упражнение «Компаса»).

Тестирование проводится с помощью специальной таблицы. На таблице схематично изображены компаса, по 5 в каждой строке. Необходимо относительно точно указанной точки отсчета (стороны света) определить, куда показывает стрелка каждого компаса. На выполнение задания дается 8 минут. Учитывается количество правильных ответов.

5. Оперативное мышление.

Оценивается при помощи правильности выбора пути движения между КП, т.е. определяется возможность планировать, прогнозировать и принимать решение в условиях жесткого дефицита времени. На специально разработанных таблицах представлены фрагменты спортивной карты, на которых нанесен отрезок дистанции между двумя КП. Таблицы могут разрабатываться тренером, при этом варианты выбираются заведомо неравнозначно и наносятся на карту фломастером или авторучкой. Для каждого отрезка дистанции предлагается 3 варианта пути движения. Необходимо выбрать лучший вариант. Всего предлагается 10 таблиц с различными по длине и сложности участками дистанции. На выполнение задания дается 2 минуты, тестирование может проводиться как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки. Оценивается количество правильных ответов. Оперативное мышление также может оцениваться при помощи «Оперативной игры». Тестирование производится при помощи таблицы, на игровом поле которой, состоящей из пяти клеток, расставлены 3 пронумерованных фишки. Требуется перевести фишки из данного положения в положение, при котором они упорядочены. Может быть несколько вариантов начала игры. Оценивается время выполнения задания и количество сделанных ходов.

Рекомендуемый перечень учебно-тренировочных сборов

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оптимальное число участников
Сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям, Чемпионатам, Первенствам, Спартакиадам, Кубкам России и СЗФО России	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Сборы по подготовке к официальным республиканским соревнованиям, Кубкам, Первенствам, Чемпионатам Республики Коми	14	
Сборы по ОФП и СФП	14	Не менее 70% от состава группы
Восстановительные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
Сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд	Не менее 60% от состава группы

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений ЧСС уд/мин.	Длительность работы
31. Аэробная(общая выносливость)	низкая	до 130	несколько часов
32. Пороговая зона	средняя	131- 175	1 - 2 часа
III. Аэробно - анаэробная	высокая	176-189	до 10 мин.
IV. Анаэробная - гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190 - 200	от 15 сек. до 3 мин.
V. Анаэробная - алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная	до 10 сек.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				Совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	На занимающегося	1	2
2	Картографический материал	Комп.	На занимающегося	2	1
3	Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки, крепления)	комплект	На занимающегося	2	1
4	Обувь для спортивного ориентирования (шиповки)	пар	На занимающегося	2	1
5	Комбинезон лыжный	штук	На занимающегося	2	2
6	Вело комбинезон или беговой комплект (рубашка, брюки, щитки)	штук	На занимающегося	2	1
7	Костюм тренировочный зимний	штук	На занимающегося	1	1
8	Костюм тренировочный летний	штук	На занимающегося	1	1
9	Перчатки лыжные	пар	На занимающегося	2	1
10	Шапка лыжная	штук	На занимающегося	1	1
11	Шиповки л/атлетические или вело туфли	пар	На занимающегося	1	2
12	Велосипед	штук	На занимающегося	1	2
13	Фонарь налобный	штук	На занимающегося	1	2
14	Чехол для лыж	шт.	На занимающегося	1	2
15	Планшет для ориентирования на лыжах на велосипеде	шт.	На занимающегося	2	1
16	Вело шлем	шт.	На занимающегося	1	1
17	Вело камера для горного велосипеда	комплект	На занимающегося	2	1
18	Вело крышки для дождя	Комплект	На занимающегося	2	1
19	чехол для велосипеда и колес	шт.	На занимающегося	1	2
20	Сумка спортивная	шт.	На занимающегося	1	1
21	кроссовки	пар	На занимающегося	1	1
22	термобельё	шт.	На занимающегося	1	1
23	Носки простые	пар	На занимающегося	4	1

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря.			
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Контрольные пункты стандартные (кол+планка+призма+компостер)	штук	50
2	Контрольные пункты тренировочные (призмы стороной 15смX15см)	штук	100
3	Электронные станции	штук	30
4	Электронные чипы	штук	200
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Тренажеры многофункциональные	штук	2
2	Беговые дорожки	штук	2
3	Колодки стартовые	штук	4
4	Лыжные тренажеры	штук	4
5	Электронный откатчик для тестирования лыж	штук	1
6	Велотренажеры	штук	2
7	Велостанки	штук	2
8	Насос для подкачки шин	штук	3
9	Комплект запасных частей для велосипеда	штук	10
10	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	6
4	Табло электронное	штук	1
3	Секундомеры электронные	штук	10
4	Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные, ч/б,), сканеры	штук	3
5	Спортивные навигаторы с функцией измерения ЧСС	штук	20
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Снегоходы	штук	2
2	Бензопилы	штук	2

Дистанционная работа с учащимися

№ п/п	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1.	Комплексная подготовка (всего часов)		
1.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ — Студопедия (studopedia.ru) – прочитать, принять информацию к сведению. 10 способов стать умнее, укрепить свой мозг и повысить работоспособность. 10 sposobov - YouTube – посмотреть видео, принять информацию к сведению.	Опрос.
	Анализ соревнований по ориентированию	Анализ результатов (tourlib.net) – Сделать анализ прошедших соревнований	Скинуть заполненную таблицу
1.1	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	Проблемы психологической подготовки и готовности спортсмена к соревнованию Послесоревновательные психические состояния спортсмена (3ys.ru) – прочитать текст, принять к сведению.	Опрос
1.2	Восстановительные средства и мероприятия.	Восстановительные-средства-2019.pdf (68edu.ru) – прочитать текст, выписать себе основные средства и мероприятия по восстановлению организма.	Тест.
1.3	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Утверждено приказом Минспорта России (rufso.ru) – найти информацию по положению о соревнованиях и выписать основные пункты положения.	Составить положение.
1.4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Проведение искусственного дыхания - YouTube – посмотреть видео по приёмам искусственного дыхания. Запомнить!	Опрос. Отработка на практике.
2	Практическая подготовка (всего часов)		
2.1	Общая физическая подготовка:	Силовая лыжника - тренировка дома. Продвинутый уровень. - YouTube – повторить по видео комплекс силовой тренировки. Базовые силовые упражнения - мастер-класс от Сергея Дергунова - YouTube - повторить по видео комплекс силовой тренировки.	Видео отчёт
	Специальная физическая подготовка:	Специальная силовая лыжника с использованием лыжного эспандера. - YouTube – смотрим видео, стараемся	Видео отчёт

		<p>повторить упражнения. Специальные упражнения лыжника - YouTube - смотрим видео, стараемся повторить упражнения. Силовая тренировка лыжников - YouTube - смотрим видео, стараемся повторить упражнения, которые возможно сделать при наличии спорт инвентаря и оборудования дома.</p>	
	<p>Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.</p>	<p>Рисуем карту ориентирования с нуля до готового к печати результата.OpenOrienteering Mapper+PurplePen - YouTube - начинаем изучать как можно нарисовать карту пришкольного участка</p>	<p>Готовая часть парка</p>