

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.

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

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



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Спортивное ориентирование. Новый азимут»**

**Направленность:**  
туристско-краеведческая  
**Возраст учащихся:** 10 -13 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. Новый азимут**» (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 27.07.2022 №629 «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»;
- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;
- «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 туристско-краеведческую направленность.

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.

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.

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 (логика, внимание, память, мышление, сила воли и. т.д.).

**Адресат программы.** Программа адресована для учащихся 10-13 лет, предусматривает 1 год обучения. В объединения зачисляются дети, прошедшие подготовку на стартовом 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 в группу при наличии свободных мест.

**Вид программы** – базовая

**Объем, срок реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 6 часов, итого часов в год 216.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	2-3	6	216
<b>Всего часов по программе:</b>				<b>216</b>

**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 11

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 поведутся 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 базового уровня – 12 человек. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

На этапе тренировочной подготовки 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.

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:** формирование системы специальных знаний умений навыков в области спортивного ориентирования.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- закрепить основные технико-тактические приемы ориентирования на местности с помощью карты и компаса,
- обучить новым методам и способам ориентирования с учётом нестандартных ситуаций;
- обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах и бегом в различных условиях.
- познакомить с основными правилами соревнований по спортивному ориентированию.
- познакомить с основами туризма (понятие многодневного похода, личное и групповое

снаряжение туриста, должности в походе, и д.р.)

**Развивающие:**

- развитие личностных качеств: память, внимание, наблюдательность, логическое мышление, пространственное воображение;
- развитие чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки
- развитие чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния.
- развитие физических качеств: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости.

**Воспитательные:**

- научить переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности;
- сформировать интерес к занятиям выбранного вида спорта;
- воспитывать чувство сотрудничества и уважительного отношения к членам группы
- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению спортивных разрядов;
- воспитание патриотизма к Родине.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик	
		Недельная нагрузка (час.)			
		<b>6</b>			
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка (всего часов)</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	
1.1	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы.	2	2	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и экипировка ориентировщика.	2	2	0	
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	6	6	0	<b>Текущий контроль, тест</b>
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	4	4	0	
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	4	0	<b>Текущий контроль, тест</b>
1.6	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	2	2	0	
1.7	Основы туристской подготовки.	4	4	0	<b>Текущий контроль, тест</b>
1.8	Основы техники и тактики передвижения на лыжах и бегом в различных условиях.	4	4	0	
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка (всего)</b>	<b>188</b>	<b>0</b>	<b>188</b>	<b>Текущий</b>

	часов)				контроль Нормативы по ОФП и СФП
2.1	Общая физическая подготовка:	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	
	Упражнения в тренажерном зале	16		16	
	Упражнения на учебном полигоне	29		29	
	Упражнения на скалодроме	4		4	
	Упражнения в спортивном зале	15		15	
2.2	Специальная физическая подготовка:	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	
	Упражнения в тренажерном зале	10		10	
	Упражнения на учебном полигоне	28		28	
	Упражнения в спортивном зале	13		13	
2.3	Технико-тактическая подготовка.	25	0	26	Контрольные соревнования (дистанция по спортивному ориентированию)
2.4	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.	8	0	8	
2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	14	0	14	
2.6	Туристская подготовка. Походы. Туристическая база «Озёл» Многодневные походы.	14	0	14	
<b>3.</b>	<b>Воспитательные и досуговые мероприятия</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
3.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки.	6	0	6	
<b>4.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>
4.1	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию.	2	0	2	Контрольные соревнования (дистанция по спортивному ориентированию)
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

## Содержание

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### ***1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы***

- Этапы развития спортивного ориентирования в России и Республике Коми. Выдающиеся люди, внесшие значительный вклад в развитие, в подготовку спортивных карт, проведение соревнований.

- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Итоги выступлений российских спортсменов-ориентировщиков в крупнейших международных соревнованиях.

- Экологическое состояние в месте проживания (город, село, район, республика). Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

#### ***1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и экипировка ориентировщика.***

- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях

- Поведение в чрезвычайных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни. Виды угроз: природные катаклизмы, террористические акты.

- Подготовка экипировки и инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

#### ***1.3. Основы техники и тактики ориентирования***

- Техничко-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Бег по азимуту.

- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное восприятие и чтение рельефа на скорости.

- Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие памяти, внимания, мышления.

- Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. Решение ситуационных задач.

- Сложные КП. Выбор привязки при взятии КП. Чтение легенд КП.

- Особенности тактики прохождения дистанций по спортивному ориентированию на лыжах.

- Особенности эстафетного ориентирования и группового старта.

- Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе оптимального пути.

- Морально-волевая подготовка. Преодоление трудностей. Умение принимать правильные решения в сложных ситуациях, в случае потери ориентировки в лесу.

#### ***1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас***

- Местность, её классификация. Изображение рельефа при помощи горизонталей.

- Масштаб, используемый для подготовки спортивных карт. Крупномасштабные и мелко-масштабные карты.

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Измерение расстояний на карте и на местности в зависимости от масштаба карты.

- Определения азимута по карте и компасу. Определение азимута на предмет на местности. Определение объекта по заданному азимуту.

- Топографическая съемка местности. Простейшие спортивные карты. Основа, съемочное обоснование. Азимутальные ходы. Материал для рисовки, планшет, карандаш, ластик.

#### ***1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования***

- Правила соревнований по спортивному ориентированию в различных видах.

- Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.

- Классификация видов дистанций по спортивному ориентированию.
  - Бригада службы дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Оборудование дистанции. Инспектирование. Акт приема-сдачи дистанции.

### **1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Самоконтроль.**

Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся спортивным ориентированием. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма спортсмена.

• Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение.

• Значение врачебного контроля и самоконтроля в подготовке спортсменов. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перенапряжении организма спортсмена.

### **1.7. Основы туристской подготовки**

• Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма.

• Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов.

• Многодневные походы. Полевые лагеря. Многодневки по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях.

• Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря. Развертывание и свертывание лагеря. Должности в лагере постоянные и временные.

• Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре.

• Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

### **1.8. Основы техники и тактики передвижения на лыжах и бегом в различных условиях.**

• Основы техники коньковых ходов.

• Основы техники одновременных ходов.

• Основы техники бега по различному грунту и рельефу.

• Тактический выбор вариантов способов передвижения на лыжах с учётом качества лыжни и взаимодействия с соперниками.

• Тактический выбор вариантов при передвижении бегом.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы.

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

- Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Поднимание и опускание ног в положении лежа.

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

- Кросс - походы. Лыжная подготовка.

### **2.2. Специальная физическая подготовка**

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств необходимых для эффективного



совершенствования техники и тактики ориентирования. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости юных ориентировщиков являются: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах, лыжероллеры. Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с весом, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировок юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы и выступление на соревнованиях) и переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Ввиду того, что в спортивном ориентировании два соревновательных сезона зимний и летний, годовой план учебно-тренировочных занятий юных ориентировщиков построен с учетом климатических условий Республики Коми. Основной упор сделан на подготовку к зимнему соревновательному сезону, к основным стартам по спортивному ориентированию на лыжах. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных спортсменов-ориентировщиков на тренировочном этапе состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов. Летний соревновательный период предполагает участие в учебно-тренировочных сборах, летних стартах календаря соревнований, выезды на межрегиональные и всероссийские соревнования, многодневки по спортивному ориентированию, активный отдых в детских спортивно-оздоровительных лагерях, участие в многодневных походах.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном режиме, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои особенности в зависимости от длины дистанции и скорости ее преодоления.

### ***2.3. Техничко-тактическая подготовка***

Основной задачей технико-тактической подготовки на тренировочном этапе подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Выполнение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования:

- Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности.
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.
- Выбор нитки пробегания.
- Точное ориентирование на коротких этапах.
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.
- Отработка тактических приемов.
- Выход на контрольный пункт с различных привязок.
- Отметка на КП, уход с контрольного пункта.
- Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.
- Анализ путей движения.

- Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты.
- Выбор скорости движения по дистанции.
- Действия спортсмена на финише, после финиша.
- Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Выполнение техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжней, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

#### ***2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт***

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонтали рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления. Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование. Нанесение линейных ориентиров. Групповой и индивидуальный метод рисовки карт.

#### ***2.5. Контрольные упражнения и соревнования***

Контрольные старты, контрольно-зачетные мероприятия по ориентированию в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся с целью закрепления технико-тактических навыков и выявления уровня подготовленности к основным стартам и официальным соревнованиям. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

#### ***2.6. 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.

#### ***2.7. Судейская и инструкторская практика***

Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию. Привлечение к судейству в качестве помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции. Выполнение требований к присвоению звания «Юный спортивный судья».

Разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного инвентаря во время занятия. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядностей.

### **Раздел 3. Воспитательные и досуговые мероприятия.**

#### ***3.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки.***

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.

### **Раздел 4. Промежуточная или итоговая аттестация.**

#### **4.1. Контрольные тесты и дистанции по ориентированию.**

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

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- знаком с отраслью физической культуры и спорта, с историей развития спортивного ориентирования в Республике Коми, России.
- знает основные технико-тактические приемы ориентирования на местности с помощью карты и компаса,
- знает методы и способы ориентирования с учётом различных ситуаций
- владеет основой техники и тактики передвижения на лыжах и бегом в различных условиях.
- знаком с основными правилами соревнований по спортивному ориентированию.
- знаком с основами туризма (понятие многодневного похода, личное и групповое снаряжение туриста, должности в походе, и д.р.)

#### **Метапредметные:**

- приобретены некоторые индивидуальные способности учащихся;
- приучен к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развито чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки;
- развито чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния;
- улучшены психологические качества: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;

#### **Личностные:**

- умеет переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности;
- сформирован интерес к занятиям выбранного вида спорта;
- сотрудничает и уважительно относится к членам группы;
- приобретение спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению спортивных разрядов;
- ответственно относится к патриотическим чувствам.

## **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.).

## Педагогический контроль

### 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

	<b>Предмет оценивания</b>	<b>Формы и методы оценивания</b>	<b>Характеристики оценочных материалов</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Виды аттестации/ контроля</b>
1	Общая и специальная физическая подготовка.	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	Таблица нормативных требований Приложение 1	- 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	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование	Тест Приложение 2	- 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)	Тестирование	Тест Приложение 3	- определение технико-тактической подготовленности.	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

4	Туризм	Тестирование	Тест Приложение 4	- определение уровня программных знаний в области туризма.	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
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе сдачи нормативов	Таблица нормативных требований Приложение 1	- соответствие уровня физической подготовленности зачётным требованиям и возрасту учащихся.	<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	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:**

—к игровому методу относятся любая спортивная или подвижная игра (волейбол, пионербол, футбол, лапта, флорбол, «Генералиссимус»).

—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:**

—учебное занятие: просмотр, прослушивание, практическая работа, самостоятельная работа, игра.

—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, уметь 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 лично–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
<b>Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программ»</b>		
1.1	Мероприятия, посвященные Дню матери: - фотоконкурс «Лучшая мама на свете!»;	Ноябрь
1.8	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: час интересных сообщений «Где служили наши папы»	Февраль
1.9	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: - игры и эстафеты на свежем воздухе;	Март
1.10	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики: - Информационный час «Ю.А. Гагарин- человек легенда»;	Апрель
1.11	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: - поход посвященный Победе в ВОВ	Май
<b>Модуль «Ключевые дела»</b>		
1.1	Трудовое мероприятие – подготовка лесного полигона	Сентябрь
1.2	Республиканские 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»	Декабрь
1.5	Первенства Республики Коми по спортивному ориентированию	Октябрь, Декабрь, Январь, Февраль, Май
1.6	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	Май
<b>Модуль «Профориентация»</b>		
1.1	Семинары - «Юный судья по спортивному ориентированию».	в течение года
1.2	Беседы в объединениях на темы: «Что значит правильно выбрать профессию?», «Как готовить себя к будущей профессиональной деятельности?».	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
<b>Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»</b>		
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 с. Вьльгорта, г. Сыктывкара и республики, тематические экскурсии по г. Сыктывкару (обзорные, учебные заведения, производства, театры, храмы и т.д.)	в течение года
1.3	Учебно-тренировочные сборы по по спортивному ориентированию.	в течение года
<b>Модуль «Профилактика»</b>		
	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 безопасности;	в течение года

## 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, планируемые выезды на зимний сезон, походы, организационные моменты	ноябрь
		Организация в летний период, походов, сборов и детских оздоровительных лагерей	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
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		День матери	март
		День «Защитника Отечества»	февраль
		День «Победы в ВОВ»	май
		Темы бесед, консультаций	в течение года

4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Беседа в социальных сетях «Сферум»	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Разработка буклетов по технике безопасности, памяток о необходимом списке вещей в походы, на соревновании, методической продукции «Комплекса упражнений по ОФП 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. Колеснокова 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.

### *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. Колесникова 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. Емолина 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 «ДЮОТ 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 (6 часов в неделю)

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	6 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка (всего часов)</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>0</b>									
1.1	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы.	2	2	0	1				1				
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и экипировка ориентировщика.	2	2	0	1				1				
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	6	6	0	1	1		1		1		1	1
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	4	4	0	1		1			1		1	
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	4	0	1		1				1	1	
1.6	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	2	2	0		1						1	
1.7	Основы туристской подготовки.	4	4	0	1		1				1		1
1.8	Основы техники и тактики передвижения на лыжах и бегом в различных условиях	4	4	0	1		1	1				1	
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка (всего часов)</b>	<b>188</b>	<b>0</b>	188									
2.1.	Общая физическая подготовка	64	0	64	5	8	5	5	8	7	8	11	7
2.2.	Специальная физическая подготовка	51	0	51	3	6	8	8	8	6	6	2	4
2.3.	Технико-тактическая подготовка	25	0	25	2	3	3	3	3	4	2	2	3
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	8	0	8	1	1	1	1	1	1	1		1
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	14	0	14	2	2		3		2	2		4
2.6.	Туристская подготовка. Походы	14	0	14	3	2	2		2		2	2	

2.7.	Судейская практика и инструкторская практика	4	0	4				1		1		1	1
<b>3.</b>	<b>Воспитательные и досуговые мероприятия</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>									
3.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	6	0	6	1		1	1		1	1		1
<b>4.</b>	<b>Промежуточная или итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>									
4.1.	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию	2	0	2								1	1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Кросс</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Бег 3 000 м (не более 13 мин 30 сек.)	Бег 3 000 м (не более 15 мин 10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Юношеские разряды, третий спортивный разряд	
<b>Лыжная гонка</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 29 мин.30 сек.)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 19 мин.10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Юношеские разряды, третий спортивный разряд	

**Тест по теме «Правила соревнований по спортивному ориентированию»**

1. Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором участники преодолевают дистанцию, проложенную:
  - A. на местности
  - B. на стадионе
  - C. в закрытом помещении
2. Результаты участников соревнований по спортивному ориентированию определяются:
  - A. по времени затраченному на прохождение дистанции
  - B. по штрафному времени
  - C. по скорости передвижения по дистанции
3. По времени проведения соревнования различаются как:
  - A. ночные
  - B. вечерние
  - C. дневные
4. Районом для проведения соревнований по спортивному ориентированию может быть:
  - A. пустыня
  - B. лесной массив
  - C. тундра
5. По какому из видов ориентирования не проводятся соревнования:
  - A. на маркированной трассе
  - B. по нитке
  - C. по выбору
6. Карта для спортивного ориентирования может быть нарисована в масштабе:
  - A. 1: 10000
  - B. 1: 150 000
  - C. 1: 50000
7. Контрольные пункты на карте обозначаются:
  - A. треугольником
  - B. квадратиком
  - C. кружочком
8. Знак контрольного пункта имеет бело - оранжевую или бело - красную окраску и форму:
  - A. треугольной призмы
  - B. четырехугольной призмы
  - C. квадрата
9. Судьи соревнований после финиша участника должны:
  - A. поблагодарить его за прохождение дистанции
  - B. взять карту и карточку участника с отметкой напоить и накормить участника
10. Контролер КП на соревнованиях:
  - A. увидев участника на дистанции, зовет его на КП
  - B. проверив наличие КП, уходит на финиш
  - C. тихо сидит рядом с КП
11. Контрольное время для прохождения дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию может быть:
  - A. сутки
  - B. 6 часов
  - C. 2 часа
12. «Юный судья» во время соревнований имеет право:
  - A. находится на дистанции
  - B. помогать участникам в выборе пути
  - C. уйти с соревнований

**Правильные ответы:**

1. A    2. A    3. B    4. B    5. B    6. A    7. C  
8. A    9. B

### Тест по теме «Техника-тактика ориентирования»

*Примечание: необходимо представить описанную ситуацию и выбрать только один вариант ответа в каждом задании.*

#### **Двигаясь по азимуту:**

1. *Встретив на пути пересечение лесной дороги с тропой:*

- а) фиксируете этот ориентир зрительно и пробегаете дальше;
- б) берете азимут от этого ориентира;
- в) не фиксируете этот ориентир вовсе.

2. *Встретив на пути труднопреодолимое болото:*

- а) будете двигать дальше по прежнему азимуту через болото;
- б) оббежав болото, продолжите прежний азимут;
- в) оббежав болото, возьмёте новый азимут.

3. *Встретив на пути непроходимое заросшее пространство:*

- а) оббежите его;
- б) будете двигаться через него;
- в) используете его как дополнительный ориентир.

4. *Встретив на пути понижение больше 5 метров глубиной:*

- а) будете продолжать движение по прежнему азимуту;
- б) будете оббежать понижение;
- в) используете понижение как дополнительный ориентир.

5. *Увидев на пути параллельную азимуту дорогу:*

- а) будете двигаться по ней;
- б) будете двигаться параллельно ей;
- в) не используете ее вовсе.

6. *Встретив на пути высокий холм:*

- а) будете его оббегать;
- б) будете двигаться через него;
- в) используете его как дополнительный ориентир.

7. *Встретив на пути россыпь камней:*

- а) оббежите ее;
- б) будете использовать ее как дополнительный ориентир;
- в) будете двигаться через нее.

8. *Встретив на пути ручей:*

- а) будете искать переправу;
- б) перепрыгните через него;
- в) продолжите движение по азимуту.

#### **Правильные ответы:**

1. А      2. В      3. В                      4.А                      5.А                      6. В                      7. В  
8. В

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»**

**1. Что относится к групповому снаряжению? (несколько ответов)**

- А - Рюкзак
- Б - Палатка
- В - Коврик
- Г - Лыжи
- Д - Котелки
- Ж - Топор

**2. Какие бывают должности в походе? (несколько ответов)**

- А — Руководитель
- Б - Шахтер
- В – Инженер
- Г - Медик

**3. Палатку лучше поставить?**

- А – Прямо на берегу речки (1м. от неё)
- Б - Возле больших деревьев.
- В – В березовой роще.

**4. В пеший поход лучше одеть? (1 ответ)**

- А — Сапоги бредни
- Б – Треккинговую обувь
- В – Тапочки - сланцы
- Г - Галоши

**5. Костёр можно разводить?**

- А – в 2-х метрах от палатки
- Б – в 3-х метрах от палатки
- В – в 10-ти метрах от палатки

**6. К личному снаряжению относится?**

- А – Черпак
- Б – Спальный мешок
- В – Тент от дождя

**7. При заготовке дров для костра можно использовать?**

- А – Хворост и упавшие сухие деревья.
- Б – Срубить живую берёзу.
- В – Срубить живую ёлку.

Правильные ответы: 1-Б;Д;Ж 2-А;Г 3-В; 4-Б; 5-В; 6-Б 7-А

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
на этапах подготовки**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год (количество стартов)	2 год (количество стартов)	3 год и свыше (количество стартов)
Контрольные	3-4	3-4	3-4
Отборочные	3-5	3-5	4-5
Основные	5-7	5-7	8-10

## 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 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
30. Аэробная(общая выносливость)	низкая	до 130	несколько часов
31. 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.

**ПЛАНЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК  
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

**План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах тренировочной подготовки 1-2 года обучения**

Показатель подготовки	Периоды подготовки												За уч. год -	За год -
	Переходный и Подготовительный			Зимний соревновательный				Переходный и подготовительный		Летний соревновательный (УТС, ДОЛ)				
месяцы	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	ма й	ию н	ию л	авг		
Трен, дней	12	12	14	14	12	12	14	12	14	14	14	14	116	162
Тренировок	12	12	14	14	12	12	14	12	14	14	14	14	116	162
Бег, км I зона	30	30	15	15	15	15	15	10	20	20	30	30	165	245
II зона	30	30	10	10	10	10	10	10	15	25	30	30	135	220
III зона	30	30	5	5	5	5	5	8	5	10	20	30	98	158
IV зона	14	12	-	-	-	-	-	2	-	5	8	16	28	57
СБУ, км	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	14	20
Всего бега	110	110	30	30	30	30	30	30	40	60	90	110	440	700
Лыжи, км I зона	-	-	70	60	60	40	40	10	-	-	-	-	280	280
II зона	-	-	60	65	70	50	50	5	-	-	-	-	300	300
III зона	-	-	10	12	16	26	26	5	-	-	-	-	95	95
IV зона	-	-	-	3	4	4	4	-	-	-	-	-	15	15
Всего лыж.подг	-	-	140	140	140	120	120	20	-	-	-	-	680	680
Общий объём, км	110	110	170	170	170	150	150	50	40	60	90	110	1120	1380

Годичный цикл подготовки включает период летних каникул, участие в учебно-тренировочных сборах, профильных спортивно-оздоровительных лагерях.

**Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря**

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Станок для подготовки лыж	штук	1
5	Снегоход Буран	штук	1
6	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
7	Секундомеры электронные	штук	2
8	Термометр наружный	штук	1
9	Бензопила	штук	1
10	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2

## Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы подготовки тренировочный	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	на учащегося	1	2
2	Картографический материал	комплект	на учащегося	2	1
3	Лыжи гоночные	пар	на учащегося	1	2
4	Крепления лыжные	пар	на учащегося	1	2
5	Ботинки лыжные	пар	на учащегося	1	2
6	Палки для лыжных гонок	пар	на учащегося	1	2
7	Планшет для ориентирования	шт.	на учащегося	1	1
8	Лыжероллеры	пар	на учащегося	1	1
9	шлем	шт.	на учащегося	1	2
10	Чехол для лыж	шт.	на учащегося	1	3
11	Комбинезон для лыжных гонок	шт.	на учащегося	1	2
12	Костюм тренировочный зимний	шт.	на учащегося	1	2
13	Термобельё	шт.	на учащегося	-	-
14	Шапка лыжная	шт.	на учащегося	1	1
15	Перчатки лыжные	шт.	на учащегося	1	2
16	Носки простые (или утепленные)	шт.	на учащегося	2	1
17	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на учащегося	1	2
18	Кроссовки	пар	на учащегося	1	1
19	Костюм тренировочный летний	шт.	на учащегося	1	2
20	Фонарь налобный	шт.	на учащегося	1	3
21	Сумка спортивная (рюкзак)	шт	на учащегося	-	-

## Дистанционная работа с учащимися

№ п/п	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка (всего часов)</b>		
1.1	Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми.	<a href="#">История спортивного ориентирования в Республике Коми — Ориентирование в Коми (vkomi.ru)</a> - прочитать <a href="#">Техника безопасности при занятии спортивным ориентированием (dogmon.org)</a> – прочитать и принять к обязательному выполнению <a href="#">Экипировка для спортивного ориентирования - YouTube</a> – посмотреть видео, принять к сведению	Тест.
	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	<a href="#">Техника безопасности при занятии спортивным ориентированием (dogmon.org)</a> – прочитать и принять к обязательному выполнению <a href="#">Экипировка для спортивного ориентирования - YouTube</a> – посмотреть видео, принять к сведению	Опрос
1.1	Основы техники и тактики ориентирования.	<a href="#">tehnikaor.pdf (orient-murman.ru)</a> – прочитать пункт 1.1	Опрос
1.2	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	<a href="#">Условные знаки спортивных карт - YouTube</a> – посмотреть видео, вспомнить пройденный материал	Тесты
1.3	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	<a href="#">Утверждено приказом Минспорта России (rufso.ru)</a> – прочитать п.6 требования к участникам соревнований <a href="#">Виды спортивного ориентирования - YouTube</a> – посмотреть видео, вспомнить, какие бывают виды ориентирования	Опрос
1.4	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	<a href="#">Анатомия человека. Общее строение организма - YouTube</a> – посмотреть видео, запомнить основную информацию из видео.	
1.5	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	<a href="#">ТЕМА 2. Содержание туристской подготовки — Студопедия.Нет (studopedia.net)</a> – прочитать текст, взять на заметку об	Опрос

		основах туристской подготовки. <a href="#">Охрана природы. Видеоурок по окружающему миру 4 класс - YouTube</a> – посмотреть видео, запомнить и применять в жизни.	
1.6	Основы судейской и инструкторской подготовки	<a href="#">Судейство соревнований (tourlib.net)</a> – найти информацию о обязанностях главного секретаря	
2	<b>Практическая подготовка (всего часов)</b>		
2.1	Общая физическая подготовка:	<a href="#">Комплекс ОФП для детей / Развиваем Двигательные Качества - YouTube</a> – посмотреть видео, попробовать повторить упражнения. <a href="#">Домашняя тренировка для детей 8-13 лет   ОФП для детей 8-13 лет   Физкультура для детей дома - YouTube</a> - посмотреть видео, попробовать повторить упражнения.	<b>Видео отчёт</b>
	Специальная физическая подготовка:	<a href="#">Специальная силовая лыжника с использованием лыжного эспандера. - YouTube</a> – смотрим видео, стараемся повторить упражнения. <a href="#">Базовые силовые упражнения - мастер-класс от Сергея Дергунова - YouTube</a> - смотрим видео, стараемся повторить упражнения.	<b>Видео отчёт</b>
	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.	<a href="#">Рисуем карту ориентирования с нуля до готового к печати результата. OpenOrienteering Mapper+PurplePen - YouTube</a> - начинаем изучать как можно нарисовать карту пришкольного участка	<b>Готовая карта части пришкольного участка.</b>