

Департамент образования Белгородской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол № 01



Утверждаю:
Директор ГАУДО «Белгородский
областной Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий»
В.А. Ченцов
«31» августа 2021 г. № 220

**Рабочая программа
объединения физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»**

на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Лукашов Юрий Владимирович,
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2021.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Спортивное ориентирование» (авторы Дмитриева Е.А., Дмитриев И.В.) физкультурно-спортивной направленности, тип программы – экспериментальная.

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающегося и формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

- укреплять здоровье обучающихся;
- повышать уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повышать уровень интеллектуальных возможностей;
- способствовать созданию дружного детского коллектива;
- воспитывать потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Уровень программы: базовый.

Год обучения по программе: 9.

Возраст обучающихся: 15-18 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

Учебная группа сформирована из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень программы.

Объем учебной нагрузки: 504 часа.

Режим занятий: 12 часов в неделю (3 раза по 2 часа, 2 раза по 3 часа).

Планируемые результаты обучения на углубленном уровне

➤ *предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- знание истории развития вида спорта «спортивное ориентирование»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических норм вида спорта;
- знание общероссийских антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта спортивное ориентирование, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

➤ *предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»:*

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

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий спортивным ориентированием;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортивным ориентированием.

➤ *предметная область «Основы профессионального самоопределения»:*

- формирование социально значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

➤ *предметная область «Вид спорта»:*

- обучение и совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

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

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию;

- формирование мотивации к занятиям спортивным ориентированием;

- знание официальных правил соревнований по спортивному ориентированию, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

➤ *предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивного ориентирования и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по виду спорта «спортивное ориентирование» средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретения навыков сохранения собственной физической формы.
- *предметная область «Судейская подготовка»:*
 - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
 - знание этики поведения спортивных судей;
 - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по спортивному ориентированию.
- *предметная область «Развитие творческого мышления»:*
 - развитие изобретательности и логического мышления;
 - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
 - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
- *предметная область «Специальные навыки»:*
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества в области спортивного ориентирования;
 - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- *предметная область «Спортивное и специальное оборудование»:*
 - знание устройства спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию;
 - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
 - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

План учебного процесса

| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельн ая работа (в часах) |
|----------|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Общий объем часов | 420 | 156 |
| 1 | Обязательные предметные области | 286 | 116 |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 50 | 8 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 118 | 32 |
| 1.3 | Вид спорта | 88 | 60 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 30 | 16 |
| 2 | Вариативные предметные области | 134 | 40 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 20 | 8 |
| 2.2 | Судейская подготовка | 10 | 8 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 30 | 8 |
| 2.4 | Специальные навыки | 44 | 8 |
| 2.5 | Спортивное и специальное оборудование | 30 | 8 |
| | | | |
| 3 | Теоретические занятия | 50 | 8 |
| 4 | Практические занятия | 370 | 148 |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 352 | |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 12 | |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 12 | |
| 5 | Самостоятельная работа | 34 | |
| 6 | Аттестация | 4 | |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 4 | |
| 6.2 | Итоговая аттестация | | |

Содержание учебного плана

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на углубленном уровне:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

➤ *Обязательные предметные области – углубленный уровень:*

Теоретические основы физической культуры и спорта:

У-3 (3 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:

- Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.
- Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика.
- Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании. Основные задачи учебно-тренировочного процесса.
- Обучение и тренировка – единый педагогический процесс.
- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе.
- Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.
- Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.
- Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине

плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно. Игра в мини-футбол, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км, до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

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

К числу специально подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена-ориентировщика это имитация лыжных ходов. Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие спортсмена и совершенствование необходимых

ориентировщику физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Упражнения для развития ловкости у юных ориентировщиков. Уровень развития ловкости в стандартных условиях определялся с помощью теста «Бег с изменением направления».

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Ориентирование – это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния – и все это в оптимальном беговом режиме). Зависимость умственной работы от интенсивности физической деятельности.

Специальная психологическая подготовка:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции.

Основы профессионального самоопределения

Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

У-3 (3 год обучения).

Социально-значимые качества личности

Проектная и творческая деятельность

Основы профессионального и личностного самоопределения. Понятия: профориентация и профконсультация, профессиональное и личностное самоопределение, карьера и профессиональный выбор. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности. Главная (идеальная) цель и основные задачи профессионального самоопределения. Психологические «пространства» профессионального и личностного самоопределения.

Вид спорта.

У-3 (3 год обучения). *Техническая подготовка.* На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои

способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика. Комплексные тренировки.

Тактическая подготовка. Развитие тактического мышления – создание мыслительных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика. Анализ пройденных дистанций.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

➤ *Вариативные предметные области – углубленный уровень:*

Различные виды спорта и подвижные игры.

Для достижения мастерства в спортивном ориентировании важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Разнообразные движения игровой деятельности способствуют вовлечению в работу всех мышечных групп, благоприятствуют деятельности опорно-двигательного аппарата, укреплению разных систем организма. Это могут быть подвижные игры и эстафеты, игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Некоторые индивидуальные игры вырабатывают стойкий характер и упорство. Групповые игры, напротив, развивают чувство товарищества и сплоченности. Большинство игр требует довольно большого количества игроков, то в процессе игры приходится много общаться со сверстниками, благодаря чему создаются условия для социальной адаптации формирующейся личности.

С помощью подвижных игр можно трансформировать детскую энергию в навыки, необходимые как в спорте, так и в обычной жизни. Эмоционально повысить значимость тренировочного процесса. Рекомендуется использовать такие интеллектуальные игры и задания, как «глазомер», «воробьи-вороны», «найди КП по описанию», «города», «перевертыши», «карты-пазлы», «морской бой», «начальник дистанции», «картограф», «переколка», «этап по описанию», «зарисовка ориентиров», «кто точнее», «закрытый маршрут», «звездная трасса» и др.

Судейская подготовка.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

У-3 (3 год обучения).

Методика судейства соревнований по спортивному ориентированию. Этика поведения спортивных судей. Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию в качестве судьи.

Развитие творческого мышления.

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность обучающихся. Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными.

Совместная творческая активность – важнейший механизм развития как личности, так и общества. Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения способствуют соответствующие условия:

- элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

- интеллектуальный поиск. Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

- конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

Специальные навыки.

– Причины спортивного травматизма.

– Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.

– Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

– Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

– Страхование партнера. Причины возникновения травм в спорте. Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря. Неправильная организация учебно-тренировочного процесса. Неблагоприятные

метеорологические условия. Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии. Несоблюдение режима питания. Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена. Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях. Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы. Отсутствие разминки или неправильное ее проведение. Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Меры по предупреждению спортивного травматизма.

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача. Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности. Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду. В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину. Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии. Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх. Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику. Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

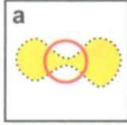
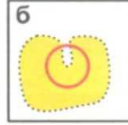
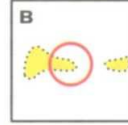

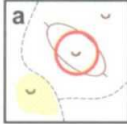

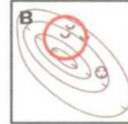



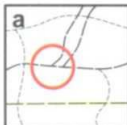

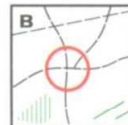

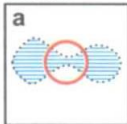
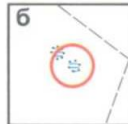
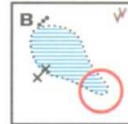

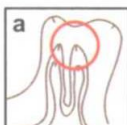
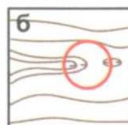
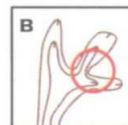

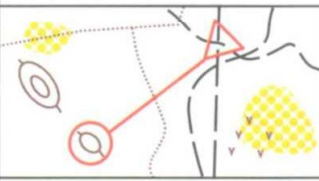

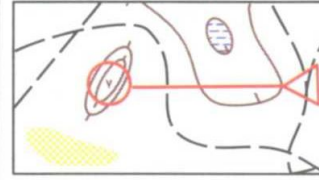




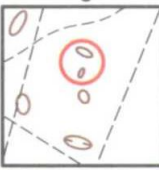













Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо подогнана. Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты. Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

Спортивное и специальное оборудование.

- Спортивное и специальное оборудование, инвентарь, снаряжение для занятий спортивным ориентированием, их устройство, назначение, правила применения.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном ориентировании.
- Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

Оценочные материалы










Контрольные вопросы промежуточной аттестации

| | |
|---|--|
| <p>1 Какой КП находится на перемычке поляны?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> | <p>8 Подберите описание.</p> <p>а) холм, вытянут в направлении север-юг западный склон крутой;</p> <p>б) яма с крутым южным склоном;</p> <p>в) яма, вытянута в направлении север-юг. Восточный склон пологий, западный - крутой.</p>  |
| <p>2 Какой КП стоит в средней внемасштабной яме?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> | <p>9 Какая стрелка обозначает "спуск"?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> |
| <p>3 Какой КП находится на западной развилке дорог?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> | <p>10 Какой склон круче?</p>  <p>а) северо-восточный</p> <p>б) юго-восточный</p> <p>в) северо-западный</p> |
| <p>4 Какой КП находится на юго-восточном краю болота?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> | <p>11 Подберите характеристику к графическому изображению рельефа.</p>  <p>а) выступ</p> <p>б) яма</p> <p>в) ступень</p> |
| <p>5 Какой КП стоит в восточной ложине?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> | <p>12</p>  <p>а) перемычка</p> <p>б) проход</p> <p>в) бугор</p> |
| <p>6 В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>а) на северо-восток</p> <p>б) на юго-запад</p> <p>в) на юго-восток</p> </div> </div> | <p>13</p>  <p>а) гора</p> <p>б) обрыв</p> <p>в) промоина</p> |
| <p>7 Определите азимут от старта до КП?</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>а) 45 градусов</p> <p>б) 90 градусов</p> <p>в) 270 градусов</p> </div> </div> | <p>14 Какой КП соответствует данной легенде?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> |
| <p>15</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> | <p>15</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>а</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>в</p>  </div> </div> |

16. Выберите правильное значение выражения «контрольное время»

- а) время, с которого начинается хронометраж;
- б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования;
- в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП.

17. Подбери легенду: северо-восточный камень: южная сторона.

| | | | | | | | |
|----------|--|---|---|--|--|---|--|
| А | |  |  | | |  | |
| Б | |  |  | | |  | |
| В | |  |  | | |  | |

18. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия?

- а) пойду самостоятельно выяснять причины;
- б) сообщу тренеру или представителю команды;
- в) никому не скажу.

19. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции. Кто должен считать их прохождение?

- а) сам участник;
- б) судья должен считать и говорить, сколько кругов осталось пройти;
- в) тренер должен говорить участнику, сколько кругов он прошел.

20. Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?

- а) спрошу на какой КП они бегут;
- б) пойду на КП, не обращая на них внимания;
- в) побегу за ними.

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные упражнения промежуточной аттестации

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 14,9 с) | Бег 100 м (не более 16,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин. 00 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин. 10 с) |
| | Бег 300 м (не более 13 мин. 00 с) | Бег 3000 м (не более 13 мин. 50 с) |

*Контрольно-переводные нормативы
по общей физической, специальной физической подготовке
для проведения промежуточной аттестации обучающихся (юноши)*

| № | Контрольные упражнения | Баллы | Нормативы |
|-----------------|----------------------------|-------|-----------|
| 1 | Бег 100 м, сек | 3 | 14,4 |
| | | 2 | 14,7 |
| | | 1 | 14,9 |
| 2 | Бег 1500 м, (мин.) | 3 | 4,40 |
| | | 2 | 4,50 |
| | | 1 | 5,00 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 3 | 12,20 |
| | | 2 | 12,40 |
| | | 1 | 13,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 3 | 210 |
| | | 2 | 200 |
| | | 1 | 190 |
| Низкий уровень | | до 8 | |
| Средний уровень | | 9-10 | |
| Высокий уровень | | 11-12 | |

*Контрольно-переводные нормативы
по общей физической, специальной физической подготовке для проведения
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (девушки)*

| № | Контрольные упражнения | Баллы | Нормативы |
|-----------------|----------------------------|-------|-----------|
| 1 | Бег 100 м, сек | 3 | 16,5 |
| | | 2 | 16,7 |
| | | 1 | 16,9 |
| 2 | Бег 1000 м, (мин.) | 3 | 3,50 |
| | | 2 | 4,00 |
| | | 1 | 4,10 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 3 | 13,30 |
| | | 2 | 13,40 |
| | | 1 | 13,50 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 3 | 200 |
| | | 2 | 180 |
| | | 1 | 170 |
| Низкий уровень | | | до 8 |
| Средний уровень | | | 9-10 |
| Высокий уровень | | | 11-12 |

**Расписание учебных занятий
на 2021-2022 учебный год**

| Группа | Наименование предметной области | День недели | Время проведения (начало/окончание) | Место проведения | Педагог |
|--|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Углубленный уровень 3 год обучения (У 3) | Спортивное ориентирование | вторник | 18.00-19.40 | СОШ № 41 г. Белгород | Лукашов Юрий Владимирович |
| | | четверг | 18.00-19.40 | | |
| | | пятница | 18.00-19.40 | | |
| | | суббота | 13.45-16.20 | | |
| | | воскресенье | 13.45-16.20 | | |

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия |
|-------|----------|----------------|-------------|--|--------------|---------------|
| | | предполагаемое | фактическое | | | |
| 1. | сентябрь | 2 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 2. | сентябрь | 3 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 3. | сентябрь | 4 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 3 | П, ТМ |
| 4. | сентябрь | 5 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 5. | сентябрь | 7 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 6. | сентябрь | 9 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| 7. | сентябрь | 10 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 8. | сентябрь | 11 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 3 | П, ТМ |
| 9. | сентябрь | 12 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 10. | сентябрь | 14 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| 11. | сентябрь | 16 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 12. | сентябрь | 17 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| 13. | сентябрь | 18 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 14. | сентябрь | 19 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 3 | П, СМ |
| 15. | сентябрь | 21 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 16. | сентябрь | 23 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 17. | сентябрь | 24 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | П, ТМ |
| 18. | сентябрь | 25 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 3 | П, ИЗ |
| 19. | сентябрь | 26 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 20. | сентябрь | 28 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| 21. | сентябрь | 30 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| | | | | | 50 | |
| 22. | октябрь | 1 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 23. | октябрь | 2 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 24. | октябрь | 3 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 25. | октябрь | 5 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |

| | | | | | | |
|-----|---------|----|--|--|-----------|-------|
| 26. | октябрь | 7 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 27. | октябрь | 8 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 2 | П, ТМ |
| 28. | октябрь | 9 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 3 | П, ТМ |
| 29. | октябрь | 10 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| 30. | октябрь | 12 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 31. | октябрь | 14 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 32. | октябрь | 15 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | П, ТМ |
| 33. | октябрь | 16 | | 2.2. Судейская подготовка | 3 | П, ТМ |
| 34. | октябрь | 17 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 35. | октябрь | 19 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | Т |
| | | | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | Т, С |
| 36. | октябрь | 21 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| 37. | октябрь | 22 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 38. | октябрь | 23 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, СМ |
| 39. | октябрь | 24 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 40. | октябрь | 26 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 2 | П, ТМ |
| 41. | октябрь | 28 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 42. | октябрь | 29 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 43. | октябрь | 30 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 3 | П, ИЗ |
| 44. | октябрь | 31 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | П, ТМ |
| | | | | | 56 | |
| 45. | ноябрь | 2 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 46. | ноябрь | 5 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| 47. | ноябрь | 6 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | П, С |
| 48. | ноябрь | 7 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 49. | ноябрь | 9 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| 50. | ноябрь | 11 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 51. | ноябрь | 12 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |

| | | | | | | |
|-----|---------|----|--|--|-----------|-------|
| 52. | ноябрь | 13 | | 2.2. Судейская подготовка | 3 | П, ТМ |
| 53. | ноябрь | 14 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 54. | ноябрь | 16 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 55. | ноябрь | 18 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 56. | ноябрь | 19 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 2 | П, ТМ |
| 57. | ноябрь | 20 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | П, С |
| 58. | ноябрь | 21 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| 59. | ноябрь | 23 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 60. | ноябрь | 25 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 61. | ноябрь | 26 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| 62. | ноябрь | 27 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | П, С |
| 63. | ноябрь | 28 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 64. | ноябрь | 30 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| | | | | | 48 | |
| 65. | декабрь | 2 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 66. | декабрь | 3 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | П, ТМ |
| 67. | декабрь | 4 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | П, С |
| 68. | декабрь | 5 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 69. | декабрь | 7 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 70. | декабрь | 9 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| 71. | декабрь | 10 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 72. | декабрь | 11 | | 2.2. Судейская подготовка | 3 | П, ТМ |
| 73. | декабрь | 12 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 74. | декабрь | 14 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| 75. | декабрь | 16 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 76. | декабрь | 17 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |

| | | | | | | |
|------|---------|----|--|--|-----------|-------|
| 77. | декабрь | 18 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | П, С |
| 78. | декабрь | 19 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 79. | декабрь | 21 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 80. | декабрь | 23 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| 81. | декабрь | 24 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| 82. | декабрь | 25 | | 2.2. Судейская подготовка | 3 | П, ТМ |
| 83. | декабрь | 26 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 84. | декабрь | 28 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 85. | декабрь | 30 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 86. | декабрь | 31 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 2 | П, ТМ |
| | | | | | 52 | |
| 87. | январь | 9 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | П, ТМ |
| 88. | январь | 11 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | Т |
| | | | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | Т, С |
| 89. | январь | 13 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 90. | январь | 14 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 91. | январь | 15 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 3 | П, ТМ |
| 92. | январь | 16 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 93. | январь | 18 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 94. | январь | 20 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| 95. | январь | 21 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| 96. | январь | 22 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | П, С |
| 97. | январь | 23 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | Т |
| 98. | январь | 25 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 99. | январь | 27 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 100. | январь | 28 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 1 | П, ТМ |
| | | | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 1 | П, С |
| 101. | январь | 29 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |

| | | | | | | |
|------|---------|----|--|--|-----------|-------|
| | | | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | П, С |
| 102. | январь | 30 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| | | | | | 39 | |
| 103. | февраль | 1 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| 104. | февраль | 3 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 105. | февраль | 4 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 106. | февраль | 5 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| | | | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | П, С |
| 107. | февраль | 6 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 108. | февраль | 8 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| 109. | февраль | 10 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 110. | февраль | 11 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 111. | февраль | 12 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 112. | февраль | 13 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, СМ |
| 113. | февраль | 15 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | П, ТМ |
| 114. | февраль | 17 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 115. | февраль | 18 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| 116. | февраль | 19 | | 2.2. Судейская подготовка | 3 | П, ТМ |
| 117. | февраль | 20 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 118. | февраль | 22 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 119. | февраль | 24 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| 120. | февраль | 25 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 121. | февраль | 26 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 3 | П, ТМ |
| 122. | февраль | 27 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| | | | | | 48 | |
| 123. | март | 1 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 124. | март | 3 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| 125. | март | 4 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | П, ТМ |
| 126. | март | 5 | | 2.4. Специальные навыки | 3 | П, ТМ |
| 127. | март | 6 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |

| | | | | | | |
|------|--------|----|--|--|-----------|-------|
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| 128. | март | 10 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 129. | март | 11 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 130. | март | 12 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 3 | П, ТМ |
| 131. | март | 13 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 132. | март | 15 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 133. | март | 17 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 134. | март | 18 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| 135. | март | 19 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 3 | П, ТМ |
| 136. | март | 20 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 137. | март | 22 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 138. | март | 24 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 139. | март | 25 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 140. | март | 26 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| | | | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | Т |
| 141. | март | 27 | | 2.4. Специальные навыки | 3 | П, ТМ |
| 142. | март | 29 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 143. | март | 31 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| | | | | | 50 | |
| 144. | апрель | 1 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 145. | апрель | 2 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| | | | | 2.4. Специальные навыки | 1 | П, С |
| 146. | апрель | 3 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | П, ТМ |
| | | | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 1 | П, С |
| 147. | апрель | 5 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 2 | П, ТМ |
| 148. | апрель | 7 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| 149. | апрель | 8 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| 150. | апрель | 9 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | П, ТМ |
| 151. | апрель | 10 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 3 | П, ТМ |
| 152. | апрель | 12 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, ТМ |

| | | | | | | |
|------|--------|----|--|--|-----------|-------|
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| 153. | апрель | 14 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 154. | апрель | 15 | | 2.2. Судейская подготовка | 2 | П, ТМ |
| 155. | апрель | 16 | | 2.4. Специальные навыки | 2 | П, ТМ |
| | | | | 2.4. Специальные навыки | 1 | П, С |
| 156. | апрель | 17 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 3 | П, ТМ |
| 157. | апрель | 19 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 158. | апрель | 21 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 159. | апрель | 22 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ИЗ |
| 160. | апрель | 23 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | П, ТМ |
| 161. | апрель | 24 | | 2.4. Специальные навыки | 3 | П, ТМ |
| 162. | апрель | 26 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| | | | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | Т |
| 163. | апрель | 28 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 164. | апрель | 29 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 165. | апрель | 30 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 3 | П, ТМ |
| | | | | | 53 | |
| 166. | май | 3 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| 167. | май | 5 | | 2.2. Судейская подготовка | 2 | П, ТМ |
| 168. | май | 6 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| 169. | май | 7 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 2 | П, ТМ |
| | | | | 2.3. Развитие творческого мышления | 1 | П, С |
| 170. | май | 8 | | 2.4. Специальные навыки | 3 | П, ТМ |
| 171. | май | 10 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| 172. | май | 12 | | 2.2. Судейская подготовка | 2 | П, ТМ |
| 173. | май | 13 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| 174. | май | 14 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| | | | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 1 | П, С |
| 175. | май | 15 | | 2.2. Судейская подготовка | 3 | П, СМ |
| 176. | май | 17 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 1 | П, ТМ |

| | | | | | | |
|------|------|----|--|--|-----------|-------|
| | | | | 2.3. Развитие творческого мышления | 1 | П, С |
| 177. | май | 19 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 178. | май | 20 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 179. | май | 21 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| | | | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | Т |
| 180. | май | 22 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 3 | П, ТМ |
| 181. | май | 24 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 182. | май | 26 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ТМ |
| 183. | май | 27 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 184. | май | 28 | | 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | П, ТМ |
| 185. | май | 29 | | 1.3. Вид спорта | 3 | П, ТМ |
| 186. | май | 31 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| | | | | | 50 | |
| 187. | июнь | 2 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 1 | П, С |
| 188. | июнь | 3 | | 2.2. Судейская подготовка | 1 | П, ТМ |
| | | | | 2.2. Судейская подготовка | 1 | П, С |
| 189. | июнь | 4 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 2 | П, ТМ |
| | | | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 1 | П, С |
| 190. | июнь | 5 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 3 | П, ТМ |
| 191. | июнь | 7 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 1 | П, С |
| 192. | июнь | 9 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| 193. | июнь | 10 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 194. | июнь | 11 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 3 | П, ТМ |
| 195. | июнь | 14 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 1 | П, С |
| 196. | июнь | 16 | | 2.2. Судейская подготовка | 1 | П, ТМ |
| | | | | 2.2. Судейская подготовка | 1 | П, С |

| | | | | | | |
|------|------|----|--|--|------------|-------|
| 197. | июнь | 17 | | 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 2 | Т |
| 198. | июнь | 18 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 3 | П, ТМ |
| 199. | июнь | 19 | | 2.3. Развитие творческого мышления | 3 | П, ТМ |
| 200. | июнь | 21 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ИЗ |
| 201. | июнь | 23 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 1 | П, ТМ |
| | | | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 1 | П, С |
| 202. | июнь | 24 | | 2.2. Судейская подготовка | 2 | П, ТМ |
| 203. | июнь | 25 | | 2.5. Спортивное и специальное оборудование | 3 | П, ТМ |
| 204. | июнь | 26 | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ТМ |
| 205. | июнь | 28 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 206. | июнь | 30 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ИЗ |
| | | | | | 47 | |
| 207. | июль | 1 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 2 | П, ТМ |
| 208. | июль | 2 | | 1.3. Вид спорта | 2 | П, ПА |
| | | | | 1.3. Вид спорта | 1 | П, С |
| 209. | июль | 3 | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | П, ПА |
| | | | | 1.2. Общая и специальная физическая подготовка | 1 | П, ТМ |
| 210. | июль | 9 | | 1.4. Основы профессионального самоопределения | 3 | П, ТМ |
| | | | | | 11 | |
| | | | | | 504 | |

Условные обозначения:

Т – теоретические занятия

П – практические занятия

С – самостоятельная работа

ТМ – тренировочные мероприятия

СМ – физкультурные и спортивные мероприятия

ИЗ – иные виды практических занятий

ПА – промежуточная аттестация

План воспитательной и профориентационной работы

| | Воспитательное мероприятие | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|---------|--------|---------|------|---|--|---------------------------------|------|
| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| Групповая и индивидуальная работа с обучающимися | | | | | | | | | | Подготовка к туристскому походу | |
| Профессиональная ориентация обучающихся | Экскурсия в БОЦДЮТи Э | | | | | | | Встреча с представителями спортивных династий | | | |
| Научная, творческая, исследовательская работа | | | | | | | | | Участие в творческих конкурсах БОЦДЮТи Э | | |
| Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий | | | Проведение клубных соревнований по ориентированию | | | | | Проведение клубных соревнований по ориентированию | | | |
| Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами и т.д. | | Встреча с чемпионом Мира по спортивно ориентированию Романом Ефимовым | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|--|--|--|----------------------------------|
| Организация посещения музеев, театров, кинотеатров | | | Посещение краеведческого музея | | | | | | | | |
| Иные мероприятия | | | | Праздник у Новогодней елки | Беседа «Нет наркотикам» | День защитника Отечества | 8 Марта – женский день | | | | Туристский поход по родному краю |

Информационное обеспечение

Литература

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Борилкевич, В.Е., Зорин, А.И., Михайлов, Б.А., Ширинян, А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
4. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
5. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
6. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
7. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева – М.: Юрайт, 2017. – 329 с.
8. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
9. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
11. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
12. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
13. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
14. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
15. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
16. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
17. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
18. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
19. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.

20. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
21. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.

Интернет-ресурсы

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>
2. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>
3. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
4. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

Видеоматериалы,

используемые при реализации программы

- Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

Материально-техническое обеспечение

Перечень снаряжения и оборудования:

- компас
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования
- станции электронной отметки
- чипы
- рюкзак
- коврик туристский
- спальник