

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1  
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №174 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ \_\_\_\_\_ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивное ориентирование. Основная»**

2 год обучения  
Группа № 13  
11 – 14 лет

**Суворкина Татьяна Павловна,**  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса второго года обучения.**

На 2 год обучения принимаются дети, прошедшие программу 1-го года обучения «Спортивное ориентирование. Основная» или сдавшие контрольные нормативы в возрасте 11-14 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- Получение основ знаний об организме человека и влиянии на него физических нагрузок;
- развитие навыков техники спортивного ориентирования;
- развитие навыков тактики спортивного ориентирования;
- обучение основам психологической подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию;
- достижение высокого уровня спортивной формы.

#### **Развивающие:**

- развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия;
- создать условия для самоопределения личности;
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать патриотизм и гражданственность;
- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитать экологическую культуру;
- способствовать освоению способов физического саморазвития;
- развивать морально-волевые и профессионально важные качества.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты:**

- овладение основ знаний об организме человека и влиянии на него физических нагрузок;
- умение пользоваться техническим арсеналом ориентирования на местности;
- умение пользоваться тактическим арсеналом ориентирования на местности;
- овладение основами знаний по психологической подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию;
- выполнение спортивных разрядов, сдача нормативов для каждого уровня.

### **Метапредметные результаты:**

К концу обучения учащиеся:

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в спортивной деятельности и смежных профессиях,
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности.

**Личностные результаты:**

К концу обучения учащиеся:

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоят способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества.

**Календарно-тематическое планирование**  
*«Спортивное ориентирование. Основная»*  
2 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Номер раздела	Дата занятия	
				План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	02.09.23	
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	1	2		
3	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	1	2	03.09.23	
4	Развитие двигательной активности.	1	5		
5	Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта.	2	3	05.09.23	
6	Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта.	2	3	07.09.23	
7	Техника точного азимута	2	4	09.09.23	
8	Входные контрольные нормативы	2	5	10.09.23	
9	Бег по пересеченной местности. Развитие координационных способностей.	2	5	12.09.23	
10	Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	2	4	14.09.23	
11	Легенды КП.	2	4	16.09.23	
12	Условные знаки спортивных карт. Рельеф и гидрография.	2	4	17.09.23	
13	Входные контрольные нормативы	2	6	19.09.23	
14	Упражнения на развитие выносливости. Физическая подготовка ориентировщика.	2	5	21.09.23	

15	Условные знаки спортивных карт. Знаки растительности.	2	4	23.09.23	
16	Организация полевого лагеря, установка тента.	2	7	24.09.23	
17	Легенды КП, взятие кп по легенде.	2	4	26.09.23	
18	Подвижные игры	2	5	28.09.23	
19	Основы туристской подготовки. Особенности передвижения походной колонны. Техника преодоления препятствий.	2	7	30.09.23	
20	Развитие скоростных способностей.	2	5	01.10.23	
21	Виды соревнований по спортивному ориентированию	2	4	03.10.23	
22	Легенды контрольных пунктов. Числовое обозначение КП.	2	4	05.10.23	
23	Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей.	2	5	07.10.23	
24	Упражнения на быстрое чтение карты.	2	4	08.10.23	
25	Развитие общей выносливости. Интервальная работа.	2	5	10.10.23	
26	Туристская подготовка	2	7	12.10.23	
27	Порядок работы на контрольном пункте. Работа с электронной отметкой.	2	4	14.10.23	
28	Развитие общей выносливости.	2	5	15.10.23	
29	Контрольные упражнения.	2	6	17.10.23	
30	Бег по направлению.	2	4	19.10.23	
31	Подвижные игры и эстафеты.	2	5	21.10.23	
32	Основы туристской подготовки.	2	7	22.10.23	
33	Ориентирование на пришкольной территории.	2	4	24.10.23	
34	Тестирование на техническую подготовку	2	5	26.10.23	
35	Способы установки палаток. Организация туристского быта.	2	7	28.10.23	
36	Ориентирование в закрытых помещениях	2	4	29.10.23	

37	Бег по пересеченной местности	2	4	31.10.23	
38	Развитие общей выносливости.	2	5	02.11.23	
39	Участие в соревнованиях	2	6	05.11.23	
40	Основы оказания первой помощи.	2	7	07.11.23	
41	Упражнения на развитие гибкости, развитие подвижности суставов.	2	5	09.11.23	
42	Чтение карты на бегу.	2	4	11.11.23	
43	Развитие силовых способностей.	2	5	12.11.23	
44	Развитие общей выносливости.	2	4	14.11.23	
45	Определение расстояния на местности.	2	5	16.11.23	
46	Основы туристской подготовки. Простейшие узлы.	2	7	18.11.23	
47	Техника бега по направлению. Взятие азимута.	2	4	19.11.23	
48	Техника вязания узлов.	2	7	21.11.23	
49	Развитие выносливости	2	5	23.11.23	
50	Контрольные нормативы по лыжной подготовке	2	7	25.11.23	
51	Развитие скоростных способностей	2	4	26.11.23	
52	Участие в соревнованиях	2	6	28.11.23	
53	Развитие скоростных способностей.	2	5	30.11.23	
54	Площадные и линейные ориентиры	2	4	02.12.23	
55	Основы лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ.	2	5	03.12.23	
56	Участие в соревнованиях	2	6	05.12.23	
57	Основы конькового лыжного хода	2	7	07.12.23	
58	Знакомство с простейшими узлами.	2	5	09.12.23	
59	Преодоление подъемов и спусков на лыжах.	2	4	10.12.23	
60	Техника лыжного ориентирования.	2	5	12.12.23	
61	Ориентирование в парковой зоне.	2	4	14.12.23	
62	Командные игры. Общая физическая подготовка	2	5	16.12.23	

63	Основы туристической подготовки	2	7	17.12.23	
64	Тренировочная дистанция «маркир».	2	5	19.12.23	
65	Изучение условных знаков: скалы и камни.	2	4	21.12.23	
66	Развитие двигательной активности.	2	5	23.12.23	
67	Ориентирование в парковой зоне.	2	4	24.12.23	
68	Развитие познавательных психических процессов. Ориентирование по памяти.	2	7	26.12.23	
69	Зачетная дистанция.	2	5	28.12.23	
70	Чтение карты в сочетании с физической нагрузкой.	2	4	30.12.23	
71	Подведение итогов	2	8	(за 31.12.23)	
72	Точечные ориентиры. Микрорельеф.	2	5	09.01.24	
73	Упражнения на развитие специальной выносливости	2	4	11.01.24	
74	Бег по пересеченной местности.	2	4	13.01.24	
75	Туристская подготовка.	2	7	14.01.24	
76	Особенности карт зимнего ориентирования.	2	4	16.01.24	
77	Основы лыжного туризма.	2	7	18.01.24	
78	Лыжная подготовка	2	5	20.01.24	
79	Участие в соревнованиях	2	6	21.01.24	
80	Площадные ориентиры.	2	4	23.01.24	
81	Коньковый ход.	2	5	25.01.24	
82	Точечные ориентиры. Микрорельеф.	2	4	27.01.24	
83	Лыжная подготовка	2	5	28.01.24	
84	Эстафеты с ориентированием.	2	4	30.01.24	
85	Участие в соревнованиях.	2	6	01.02.24	
86	Карты для зимнего ориентирования, техника запоминания.	2	4	03.02.24	
87	Лыжная подготовка	2	5	04.02.24	

88	Маркированная трасса на лыжах.	2	4	06.02.24	
89	Развитие выносливости	2	5	08.02.24	
90	Прохождение спусков на лыжах.	2	5	10.02.24	
91	Развитие памяти и внимания в условиях физической нагрузки.	2	4	11.02.23	
92	Прохождение подъемов коньковым ходом.	2	5	13.02.23	
93	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	5	15.02.23	
94	Ориентирование по рельефной карте.	2	4	17.02.23	
95	Развитие общей выносливости.	2	5	18.02.23	
96	Участие в соревнованиях.	2	6	20.02.23	
97	Техника выхода с контрольного пункта.	2	4	22.02.23	
98	Развитие выносливости	2	5	24.02.23	
99	Природа ленинградской области.	2	7	25.02.23	
100	Специальные приемы ориентирования.	2	4	27.02.23	
101	Техника преодоления естественных препятствий	2	5	29.02.23	
102	Инструктаж по охране труда	1	1	02.03.24	
103	Подвижные игры	1	5		
104	Техника городского ориентирования	2	4	03.03.24	
105	Развитие скоростных способностей.	2	5	05.03.24	
106	Развитие силовых способностей.	2	5	07.03.24	
107	Участие в соревнованиях.	2	6	09.03.24	
108	Техника городского ориентирования	2	4	10.03.24	
109	Развитие специальной выносливости.	2	5	12.03.24	
110	Особенности выбора варианта.	2	4	14.03.24	
111	Спортивные игры, развитие координации.	2	5	16.03.24	
112	Развитие скоростных способностей	2	5	17.03.24	
113	Туристская подготовка.	2	7	19.03.24	

114	Особенности выбора варианта.	2	4	21.03.24	
115	Туристская подготовка.	2	7	23.03.24	
116	Развитие выносливости	2	5	24.03.24	
117	Бег по направлению.	2	4	26.03.24	
118	Туристская подготовка.	2	7	28.03.24	
119	Чтение рельефа.	2	4	30.03.24	
120	Развитие специальной выносливости	2	5	31.03.24	
121	Дистанция по ориентированию с длинными перегонами.	2	4	02.04.24	
122	Туристская подготовка.	2	7	04.04.24	
123	Ориентирование в лабиринте.	2	4	06.04.24	
124	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	5	07.04.24	
125	Туристская подготовка.	2	7	09.04.24	
126	Ориентирование в городской местности.	2	4	11.04.24	
127	Участие в соревнованиях.	2	6	13.04.24	
128	Развитие специальной выносливости.	2	5	14.04.24	
129	Развитие специальной выносливости.	2	5	16.04.24	
130	Техника паркового ориентирования.	2	4	18.04.24	
131	Развитие выносливости	2	5	20.04.24	
132	Управление процессами восстановления.	2	5	21.04.24	
133	Техника бега по направлению.	2	4	23.04.24	
134	Развитие гибкости	2	5	25.04.24	
135	Прием ориентирования «бег в мешок»	2	4	27.04.24	
136	Основы туристской подготовки	2	7	28.04.24	
137	Развитие силовых способностей.	2	5	30.04.24	
138	Спринтерские дистанции.	2	4	02.05.24	
139	Техника городского ориентирования.	2	4	04.05.24	



140	Бег по пересеченной местности.	2	5	05.05.24	
141	Участие в соревнованиях	2	6	07.05.24	
142	Точечные объекты рельефа.	2	4	11.05.24	
143	Взятие КП по памяти.	2	5	12.05.24	
144	Развитие скоростно-силовых способностей	2	5	14.05.24	
145	Участие в соревнованиях	2	6	16.05.24	
146	Чтение микрорельефа	2	4	18.05.24	
147	Развитие выносливости	2	5	19.05.24	
148	Упражнение на чтение рельефа «нитка».	2	4	21.05.24	
149	Участие в соревнованиях	2	6	23.05.24	
150	Правила безопасности при потере ориентировки.	2	4	25.05.24	
151	Подведение итогов	2	8	27.05.24	
152	итога	296			

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

**1. Вводное занятие. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**  
**Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.  
 Формы и методы: Беседа.

**Практическая часть.** Подвижные игры.

**2. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.**  
 Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.  
 Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

**3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

- **Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Формы и методы: Беседа.

- **Врачебный контроль, самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием

Формы и методы: Беседа.

#### 4. Техника и тактика спортивного ориентирования.

- **Спортивный инвентарь.** Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Обувь, одежда, компас, средства отметки.
- **Легенды контрольных пунктов.** Общая информация на легендах (возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков). Порядковый номер КП. Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП среди ему подобных. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая важное значение для спортсмена.
- Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Знакомство и изучение.
- Чтение карты. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты.
- Порядок работы на контрольном пункте. Контрольный пункт – оборудование, система отметки. Взятие КП. Приход, уход на КП.
- Компас и его использование. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу.
- Тактическая подготовка. Понятие о тактике поведения на соревнованиях и тренировочных занятиях.

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.
- Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения.
- Упражнение на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, вязы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами,
- Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, *метание* теннисных мячей в цель и на дальность.
- Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в

переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры.

Формы и методы: практические занятия.

**6. Контрольные упражнения и соревнования.** Контрольные упражнения – «Выбери верное направления», «радиалка». Бег на скорость: 60м, 100 м, 200 м. Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, соревнования по ориентированию в закрытом помещении.

**Тесты:** тестирование на знание теоретических аспектов спортивного ориентирования.

**7. Основы туристской подготовки.** Основные навыки установки полевого лагеря. Туристское снаряжение.

Практика. Поход выходного дня.

- Подготовка участников нестационарных мероприятий в рамках оздоровительной кампании детей и молодежи Санкт-Петербурга. Введение.
- Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте.
- Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.
- Питание в нестационарном мероприятии.
- Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия.
- Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.
- Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды.
- **Обеспечение безопасности передвижения по водным маршрутам на лодках.**

**8. Подведение итогов.**

Количественная и качественная оценка образовательного процесса. Рефлексия.