

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. Совершенствование»**

3 год обучения  
Группа № 14  
15 – 17 лет

**Хафизова Инга Фаритовна,**  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проходят четыре раза в неделю по два академических часа и два выездное занятие четыре часа (всего 444 часа в год).

Количество детей в группе – 10 человек. Возраст учащихся 15-17 лет.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- совершенствование навыка ориентирования по сложной местности;
- совершенствование навыка ориентирования по рельефу;
- совершенствование навыка выбора маршрута по сложной местности;
- подготовить к соревнованиям всероссийского уровня, разбор итогов соревнований;
- подготовить к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, возможность подтверждения и выполнения взрослых разрядов и КМС.

#### *Развивающие*

- продолжать оптимизировать навыки эффективного межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- продолжить развивать физическую подготовку: мышечную силу, гибкость, подвижность суставов;
- расширить через путешествия общекультурный кругозор, знание истории РФ; способствовать профессиональному самоопределению;
- сформировать навыки применения эвристических методов решения задач, целевого поиска информации и оптимального ее использования.

#### *Воспитательные*

- формировать активную гражданскую позицию, способствовать укреплению чувства патриотизма;
- способствовать формированию необходимых деловых коммуникативных качеств
- повысить уровень экологической культуры;
- способствовать освоению способов физического саморазвития; развивать профессионально важные качества, необходимые для смежных с туризмом профессий.

## **Содержание третьего года обучения**

### ***Раздел I «Введение в программу. Инструктаж по ОТ»***

#### ***Тема «Знакомство с программой»***

*Теория*

План занятий на год.

#### ***Тема «Инструктаж по ОТ»***

*Теория*

Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на улице, в транспорте, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью.

### ***Раздел II «Состояние спортивного ориентирования в России и мире»***

#### ***Тема «Краткий обзор состояния и развития спортивного ориентирования в России и мире»***

*Теория*

Краткий обзор развития спортивного ориентирования в России и за рубежом. Обзор результатов мировых и российских соревнований.

### ***Раздел III «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»***

## ***Тема «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»***

### *Теория*

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

## ***Тема «Гигиена, режим, питание спортсмена»***

### *Теория*

Питание спортсмена: значение питания, спортивное питание, спортивные диеты. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Значение режима дня. Одежда для занятий.

## ***Раздел IV «Техника и тактика спортивного ориентирования»***

### ***Тема «Дистанция в заданном направлении. Ориентирование по выбору.»***

#### *Теория*

Выбор вариантов движения. Анализ gps-треков с соревнований разного уровня, анализ своих путей движения по дистанции.

#### *Практика*

Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренировочные упражнения с картой и элементами карты. Движение по азимуту. Движение по «нитке». Тренировочное занятие «Зеленый змей»

## ***Раздел V «Общая и специальная физическая подготовка»***

### ***Тема «Развитие выносливости»***

#### *Практика*

Кроссовая подготовка. Спортивные игры.

### ***Тема «Развитие скорости»***

#### *Практика*

Спринтерские дистанции. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения.

### ***Тема «Развитие силы мышц»***

#### *Практика*

Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.

### ***Тема «Развитие координации»***

#### *Практика*

Упражнения на развитие координации в беге, статические упражнения.

## ***Раздел VI «Контрольные упражнения и соревнования»***

### ***Тема «Контрольные упражнения и соревнования»***

#### *Теория:*

Контрольные тесты.

#### *Практика:*

Сдача спортивных нормативов. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Сдача норм ГТО.

## ***Раздел VII «Основы туристской подготовки»***

### ***Тема «Основы туристской подготовки»***

#### *Теория:*

Основные навыки установки бивака. Туристское снаряжение.

#### *Практика.*

Поход выходного дня, выезд на местность

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.

### ***Раздел VII «Подведение итогов»***

#### ***Теория:***

Подведение итогов за учебный год, обратная связь с учащимися. Обсуждение планов на будущее.

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные***

К концу третьего года обучения учащиеся:

- усовершенствование навыка ориентирования по сложной местности;
- усовершенствование навыка ориентирования по рельефу;
- усовершенствование навыка выбора маршрута по сложной местности;
- подготовлены к соревнованиям всероссийского уровня, разбор итогов соревнований;
- готовы к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, имеют возможность подтверждение спортивных разрядов и КМС.

#### ***Метапредметные результаты***

К концу третьего года обучения учащиеся:

- иметь развитые навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- обладать высоким уровнем мышечной силы, гибкости, подвижности суставов;
- иметь широкий общекультурный кругозор;
- иметь возможность определить свой дальнейший путь в туристской деятельности и смежных профессиях;
- уметь применять эвристические методы решения задач.

#### ***Личностные результаты***

К концу третьего года обучения учащиеся:

- проявлять активную гражданскую позицию;
- иметь развитые коммуникативные качества;
- обладать высоким уровнем экологической культуры;
- знать способы физического саморазвития;
- разовьют профессионально важные качества, необходимые для смежных с туризмом профессий.

### Календарно-тематическое планирование

3 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	01.09.2023	
2.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры	3	02.09.2023	
3.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	03.09.2023	
4.	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире» «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры	3	05.09.2023	
5.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кросс.	2	08.09.2023	
6.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях.	3	09.09.2023	
7.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	4	10.09.2023	
8.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	3	12.09.2023	
9.	Общая и специальная физическая подготовка». Спринтерские дистанции.	2	15.09.2023	
10.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях.	3	16.09.2023	
11.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	4	17.09.2023	
12.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	3	19.09.2023	
13.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	22.09.2023	
14.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по азимуту.	3	23.09.2023	
15.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	4	24.09.2023	
16.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях.	3	26.09.2023	
17.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со скакалкой.	2	29.09.2023	

18.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по азимуту.	3	30.09.2023	
19.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов	4	01.10.2023	
20.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов движения.	3	03.10.2023	
21.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.	2	06.10.2023	
22.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	3	07.10.2023	
23.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов	4	08.10.2023	
24.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	3	10.10.2023	
25.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ gps-треков с соревнований разного уровня.	2	13.10.2023	
26.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ своих путей движения по дистанции.	3	14.10.2023	
27.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.	4	15.10.2023	
28.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях	3	17.10.2023	
29.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	2	20.10.2023	
30.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	3	21.10.2023	
31.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях.	4	22.10.2023	
32.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка.	3	24.10.2023	
33.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	2	27.10.2023	
34.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	3	28.10.2023	
35.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	4	29.10.2023	

36.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.	3	31.10.2023	
37.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях.	2	03.11.2023	
38.	«Общая и специальная физическая подготовка». Различные игры и игровые упражнения.	4	05.11.2023	
39.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочное занятие «Зеленый змей».	3	07.11.2023	
40.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со скакалкой.	2	10.11.2023	
41.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	3	11.11.2023	
42.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4	12.11.2023	
43.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	3	14.11.2023	
44.	«Общая и специальная физическая подготовка». Различные игры и игровые упражнения.	2	17.11.2023	
45.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	3	18.11.2023	
46.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка.	4	19.11.2023	
47.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по азимуту.	3	21.11.2023	
48.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка.	2	24.11.2023	
49.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ своих путей движения по дистанции.	3	25.11.2023	
50.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения на развитие координации в беге.	4	26.11.2023	
51.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Анализ gps-треков с соревнований разного уровня.	3	28.11.2023	
52.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения на развитие координации в беге.	2	01.12.2023	
53.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами	3	02.12.2023	

	карты.			
54.	«Общая и специальная физическая подготовка». Статические упражнения.	4	03.12.2023	
55.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов движения.	3	05.12.2023	
56.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	08.12.2023	
57.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со скакалкой.	3	09.12.2023	
58.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	4	10.12.2023	
59.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	12.12.2023	
60.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка.	2	15.12.2023	
61.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ gps-треков с соревнований разного уровня. «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	16.12.2023	
62.	«Общая и специальная физическая подготовка». Различные игры и игровые упражнения.	4	17.12.2023	
63.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	19.12.2023	
64.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	2	22.12.2023	
65.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ своих путей движения по дистанции. «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	23.12.2023	
66.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка.	4	24.12.2023	
67.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	26.12.2023	
68.	Подведение итогов.	2	29.12.2023	
69.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.	3	09.01.2024	
70.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях.	2	12.01.2024	
71.	«Общая и специальная физическая	3	13.01.2024	



	подготовка». Спортивные игры.			
72.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов движения.	4	14.01.2024	
73.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со скакалкой.	3	16.01.2024	
74.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ gps-треков с соревнований разного уровня.	2	19.01.2024	
75.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	3	20.01.2024	
76.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	4	21.01.2024	
77.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка.	3	23.01.2024	
78.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов движения.	2	26.01.2024	
79.	«Общая и специальная физическая подготовка». Различные игры и игровые упражнения.	3	27.01.2024	
80.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ своих путей движения по дистанции.	4	28.01.2024	
81.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	3	30.01.2024	
82.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях	2	02.02.2024	
83.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со скакалкой.	3	03.02.2024	
84.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ gps-треков с соревнований разного уровня.	4	04.02.2024	
85.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.	3	06.02.2024	
86.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	2	09.02.2024	
87.	«Общая и специальная физическая подготовка». Различные игры и игровые упражнения.	3	10.02.2024	
88.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	4	11.02.2024	
89.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	3	13.02.2024	

90.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях	2	16.02.2024	
91.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.	3	17.02.2024	
92.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ своих путей движения по дистанции.	4	18.02.2024	
93.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	3	20.02.2024	
94.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов движения.	3	24.02.2024	
95.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.	4	25.02.2024	
96.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	3	27.02.2024	
97.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях.	2	01.03.2024	
98.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	3	02.03.2024	
99.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	4	03.03.2024	
100.	«Общая и специальная физическая подготовка». Различные игры и игровые упражнения.	3	05.03.2024	
101.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов движения.	3	09.03.2024	
102.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со скакалкой.	4	10.03.2024	
103.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	3	12.03.2024	
104.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	2	15.03.2024	
105.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ своих путей движения по дистанции.	3	16.03.2024	
106.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка.	4	17.03.2024	
107.	«Техника и тактика спортивного	3	19.03.2024	

	ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.			
108.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения на развитие координации в беге, статические упражнения.	2	22.03.2024	
109.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	3	23.03.2024	
110.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту.	4	24.03.2024	
111.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	3	26.03.2024	
112.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	29.03.2024	
113.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	3	30.03.2024	
114.	«Основы туристской подготовки». Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия.	4	31.03.2024	
115.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	02.04.2024	
116.	«Общая и специальная физическая подготовка». Различные игры и игровые упражнения.	2	05.04.2024	
117.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	3	06.04.2024	
118.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.	4	07.04.2024	
119.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	3	09.04.2024	
120.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со скакалкой.	2	12.04.2024	
121.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ своих путей движения по дистанции.	3	13.04.2024	
122.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте.	4	14.04.2024	
123.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов движения.	3	16.04.2024	
124.	«Общая и специальная физическая	2	19.04.2024	

	подготовка». Кроссовая подготовка.			
125.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ gps-треков с соревнований разного уровня.	3	20.04.2024	
126.	«Основы туристской подготовки». Туристское снаряжение.	4	21.04.2024	
127.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	23.04.2024	
128.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты	2	26.04.2024	
129.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.	3	27.04.2024	
130.	«Основы туристской подготовки». Основные навыки установки бивака	4	28.04.2024	
131.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	30.04.2024	
132.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка.	2	03.05.2024	
133.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Отработка дистанций на тренировочных занятиях и соревнованиях.	3	04.05.2024	
134.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте.	4	05.05.2024	
135.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	07.05.2024	
136.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	10.05.2024	
137.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ своих путей движения по дистанции.	3	11.05.2024	
138.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту.	4	12.05.2024	
139.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	14.05.2024	
140.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	2	17.05.2024	
141.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	3	18.05.2024	
142.	«Основы туристской подготовки». Питание в нестационарном мероприятии.	4	19.05.2024	
143.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных	3	21.05.2024	

	нормативов.			
144.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировочное занятие «Зеленый змей»	2	24.05.2024	
145.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов.	3	25.05.2024	
146.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня, выезд на местность	4	26.05.2024	
147.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Анализ gps-треков с соревнований разного уровня. «Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.	3	28.05.2024	
148.	«Подведение итогов».	2	31.05.2024	
		444		