

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

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 4
от «15» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 211 от «15» июня 2026 г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ»

Срок освоения 5 лет
Возраст обучающихся: 9 - 16 лет

Разработчики –
Калинина Ирина Юрьевна,
педагог дополнительного образования,
Белявцева Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивное ориентирование. Начальный уровень" (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 9-16 лет обоих полов, имеющих желание приобрести навыки ориентирования на местности и радиопеленгации независимо от наличия базовых знаний и физической подготовки при отсутствии противопоказаний к занятиям, и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Актуальность

В век высоких технологий и развивающейся на этом фоне гиподинамии занятия спортом приобрели особенную актуальность. Спортивное ориентирование – это тот вид спорта, где сбалансировано сочетаются воспитание здорового и интеллектуально развитого человека, умеющего найти выход, в какой бы трудной ситуации он не находился. Исходя из цели физического воспитания ребенка - содействия всестороннему развитию личности, спортивное ориентирование помогает решать задачи увеличения двигательной активности школьников за счет физических упражнений на тренировках и соревнованиях. А спортивная радиопеленгация – это сочетание мастерства чтения спортивной карты, оперативной радиопеленгации, бега по пересеченной местности. В этом виде спорта ребенок получает разносторонние знания по радиопеленгации, телеграфной азбуке, знакомится с передающей и приемной радиоаппаратурой. В дальнейшем участники программы, имея хорошие спортивные успехи, могут поступить в профильные ВУЗЫ, например, в Военную академию связи имени Маршала Советского Союза С.М. Буденного в Санкт-Петербурге.

Уровень освоения программы

Углубленный уровень.

Объем и срок реализации

Программа рассчитана на 5 лет обучения общим объемом 1258 часов.

1 год обучения – 222 ч., 2 год обучения – 222 ч, 3 год обучения – 222 ч, 4 год обучения – 296 ч., 5 год обучения – 296 ч.

Цель программы

Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям спортивным ориентированием и радиопеленгацией.

Задачи

Обучающие:

- развитие навыков техники и тактики спортивного ориентирования на местности;
- обучение правилам пользования радиопеленгаторами (144 МГц и 3,5 МГц).
- психологическая и морально-волевая подготовка к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию и радиопеленгации;
- повышение уровня спортивной формы.
- получение навыков личной гигиены спортсмена;

Развивающие:

- развивать навыки взаимодействия в коллективе;
- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через поездки на спортивные сборы и соревнования и интерактивные занятия;
- создать условия для развития положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни;
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию у детей волевых качеств: трудолюбия, терпения, усидчивости;
- воспитание ответственности и аккуратности при использовании спортивной аппаратуры, снаряжения и инвентаря.
- воспитание чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде.
- формирование представлений о многообразии профессий в области физической культуры и спорта.
- воспитание самостоятельности, умения принимать решения и действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого, а также умение нести ответственность за результат своих действий.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- разовьют навыки техники и тактики спортивного ориентирования на местности;
- обучатся правилам пользования радиопеленгаторами (144 МГц и 3,5 МГц).
- психологически и морально подготовятся к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию и радиопеленгации;
- повысят уровень спортивной формы.
- получат навыки личной гигиены спортсмена;

Метапредметные результаты

- будут обладать развитыми навыками взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь, связанный со спортом и здоровым образом жизни;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности.

Личностные результаты:

- будут проявлять такие качества, как трудолюбие, терпение, усидчивость;
- будут ответственно и аккуратно относиться к спортивной аппаратуре, снаряжению и инвентарю;
- воспитают в себе чувство взаимопомощи, ответственности и умение работать в команде;
- сформируют представлений о многообразии профессий в области физической культуры и спорта
- воспитание самостоятельности, умения принимать решения и действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого, а также умение нести ответственность за результат своих действий;

Условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Многолетнюю подготовку юных спортсменов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся.

Условия набора в коллектив

На 1 год обучения принимаются все дети, желающие заниматься спортивным ориентированием в возрасте 9-11 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям.

Условия формирования групп и условия донбора

Группы разновозрастные, разнополые.

На 2 год обучения и последующие остаются дети, заинтересовавшиеся этим направлением и желающие заниматься более серьезно. Возможен набор детей, желающих заниматься спортивным ориентированием и радиопеленгацией, сдавших спортивные нормативы.

Количество детей в группе

На 1 году обучения наполняемость группы – не менее 15 человек; на 2 году обучения – не менее 12 человек, на 3 году обучения и последующих – не менее 10 человек.

Формы проведения занятий

Групповая, индивидуальная. Программа предусматривает аудиторные занятия и занятия на местности.

Лекция, беседа, презентация, практические занятия (игры, общая и специальная физическая подготовка, соревнования).

Кадровое оснащение: занятие проводит педагог дополнительного образования

Материально-техническое оснащение:

- помещение для занятий (учебный класс, спортивный зал);
- спортивные карты;
- система электронной отметки SportIdent, SFR;
- справочная и методическая литература;
- кладовка для хранения спортивного инвентаря;
- полигон (спортивная карта) территории вокруг здания школы, Дворца – того помещения, где проводятся занятия.

Каждый учащийся должен иметь на занятиях личное снаряжение (приобретается за счет средств родителей):

№	Наименование	Количество
1	Спортивный костюм, спортивная обувь (по сезону)	1
2	Компас жидкостный спортивный («Московский компас», модель «Лиса»)	1
3	Чип для отметки на КП системы SFR	1
4	Чип для отметки на КП системы Sport Ident	1
5	Радиопеленгатор 3,5 мгц и наушники та56-50ом	1
6	Радиопеленгатор 144 мгц и наушники та56-50ом	1
7	Рюкзак для выездов	1
8	Рюкзак походный	1
9	Набор туристской посуды	1
10	Термос (0,7/0,5 л)	1
11	Спальный мешок	1
	Пенка	1
12	Палатка	1

Учебный план первого года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	2		Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	4		Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации»	80	40	40	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	62	10	52	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4		4	Беседа
	ИТОГО	222	62	160	

Учебный план второго года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение в программу. Инструктаж по ТБ»	2	2		Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	4		Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации»	80	40	40	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	62	10	52	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4		4	Беседа
	ИТОГО	222	62	160	

Учебный план третьего года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение в программу. Инструктаж по ТБ»	2	2		Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	4		Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации»	80	40	40	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	62	10	52	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4		4	Беседа
	ИТОГО	222	62	160	

Учебный план четвертого года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение в программу. Инструктаж по ТБ»	2	2		Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	4		Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации»	108	30	78	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	108	18	90	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4		4	Беседа
	ИТОГО	296	52	244	

Учебный план пятого года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение в программу. Инструктаж по ТБ»	2	2		Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	4		Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации»	108	30	78	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	108	18	90	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4		4	Беседа
	ИТОГО	296	52	244	

Рабочая программа 1 года обучения

Особенности 1 –го года обучения: На первый год обучения поступают дети 9-11 лет. В этом возрасте дети любознательны и открыты к получению новой информации, они активны, любят подвижные игры. На первом году обучения происходит знакомство с видами спорта «Спортивное ориентирование» и «Радиопеленгация». Много времени отводится на теоретические занятия, которые должны дать ребенку знания о знаках спортивных карт. Игровая форма: игры с карточками, интерактивные презентации, тесты, - является основной в подаче теоретической информации, так как игра, как форма, делает процесс обучения для детей занимательным, развивает наблюдательность, внимание, память, мышление. Успешное участие в соревнованиях, сначала в группах ДТР, затем в своих возрастных группах является одним из главных показателей освоения программы.

Задачи:

Обучающие

- научить ориентироваться на местности с помощью спортивной карты
- познакомить с работой радиоаппаратуры (радиопеленгаторы 3,5 и 144 мгц)

Развивающие

- развить общую физическую подготовку
- развивать навыки взаимодействия в коллективе

Воспитательные

- воспитание ответственности при использовании спортивной аппаратуры, снаряжения и инвентаря.
- воспитание трудолюбия и усердия

Планируемые результаты

Предметные:

- научиться ориентироваться на местности с помощью спортивной карты
- получают навык работы с аппаратурой для радиопеленгации (радиопеленгаторы на 3,5 мгц и 144 мгц)

Метапредметные:

- улучшат свою общую физическую подготовку, скорость бега, выносливости при беге;
- разовьют навыки взаимодействия в коллективе

Личностные:

- будут проявлять ответственное отношение к использованию спортивной аппаратуры, снаряжения и инвентаря.
- будут демонстрировать трудолюбие и усердие во время выполнения различных учебных заданий

Содержание

Тема 1: Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория: Цели и задачи предстоящей деятельности. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном зале, на придворцовой территории, в лесопарке. Правила использования спортивного инвентаря, оборудования. Рекомендуемая одежда, обувь.

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 2: Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России

Теория: Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране. Характеристика спортивной радиопеленгации, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивной радиопеленгации у нас в стране.

Практика: -

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

Тема 3: Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта

Теория: Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Необходимость сменной одежды и обуви после тренировок.

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 4: Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации

Теория: Знакомство со знаками спортивной карты, знаками легенд пунктов. Ориентирование карты по северу. Знакомство с некоторыми видами дистанций в ориентировании. Знакомство с Азбукой Морзе. Знакомство с радиопеленгаторами на 3,5 и 144 мгц.

Практика: Интерактивные игры и тестовые задания на знание знаков спортивной карты. Упражнения с картой на местности. Прохождение различных дистанций спортивного ориентирования. Тренировка распознавания позывных радиомаяков с помощью приложения для смартфона. Упражнения с радиопеленгаторами на 3,5 и 144 мгц, поиск 1 передатчика.

Формы и методы: Беседа, игра, практический метод.

Тема 5: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Физическая культура человека, роль физической культуры в формировании здорового образа жизни; история развития физической культуры в России, Олимпийские игры Древней Греции и современное олимпийское движение.

Практика: Беговая подготовка, беговые упражнения на развитие выносливости, скорости, ОФП

спортсмена, упражнения на развитие силы и ловкости, спортивные игры.

Формы и методы: Беседа, практические занятия

Тема 6: Контрольные упражнения и соревнования

Теория: тестовые задания на знания знаков спортивной карты, знаков легенд КП, позывных радиомаяков

Практика: прохождение дистанции в заданном направлении, поиск 1 радиомаяка на 144

Формы и методы: тестовые и практические занятия

Тема 7: Основы туристской подготовки

Теория: Знакомство с туристским снаряжением. Основные навыки установки бивака.

Практика: Установка палаток. Поход выходного дня.

Формы и методы: наглядный метод и практические занятия

Тема 8: Подведение итогов

Теория: -

Практика: подведение итогов, обсуждение результатов, постановка целей на новый сезон

Формы и методы: беседа

Календарно-тематический план 1-го года обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Тб	2		
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования и радиопеленгации.	2		
3	Знакомство со знаками спортивных карт: линейные объекты	2		
4	Спортивный инвентарь. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и радиопеленгацией.	2		
5	Краткие сведения о физиологии и гигиене спорта	2		
6	Знакомство с УЗ спортивных карт: знаки дистанции. ОФП: кросс, подвижные игры.	2		
7	Соотнесение карты и местности. Дистанция в заданном направлении вдоль линейных ориентиров	2		
8	ОФП, подвижные игры Знакомство с УЗ спортивных карт: знаки растительности.	2		
9	Ориентирование карты по сторонам по линейным ориентирам. Дистанция в заданном направлении вдоль линейных ориентиров	2		
10	Основы туристской подготовки.	2		
11	ОФП: упражнения на развитие силы. Знакомство с УЗ спортивных карт: искусственные сооружения	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
12	ОФП: кросс, эстафеты. Знакомство с знаками спортивных карт: искусственные объекты.	2		
13	Контрольная дистанция вдоль линейных ориентиров.	2		
14	ОФП, комплекс упражнений для разминки. Знакомство с УЗ спортивных карт: скалы и камни	2		
15	Обучение работе с компасом. СФП: упражнения для техники бега.	2		
16	Сдача нормативов по ОФП	2		
17	Знакомство с УЗ спортивных карт: гидрография. ОФП, беговые эстафеты.	2		
18	Дистанция «Городское ориентирование. Спринт».	2		
19	Дистанция в заданном направлении вдоль линейных ориентиров. Тактика прохождения.	2		
20	Контрольная дистанция в заданном направлении вдоль линейных ориентиров	2		
21	Знакомство с различными дисциплинами в ориентировании. СФП: упражнения для техники бега.	2		
22	Техника ориентирования по точечным объектам. ОФП: упражнение на развитие силы.	2		
23	Дистанция «Городское ориентирование Спринт». ОФП, беговые упражнения.	2		
24	Упражнения с картой и компасом. ОФП, кросс	2		
25	Дистанция «Городское ориентирование. Спринт».	2		
26	Дистанция «Фотоориентирование». ОФП: кросс, эстафеты.	2		
27	Знакомство с Азимут. Техника прохождения дистанции по азимуту.	2		
28	Упражнения с картой и компасом. ОФП, упражнения на ловкость и координацию.	2		
29	Упражнения с картой и компасом. Прохождение дистанции в заданном направлении.	2		
30	ОФП, упражнения на развитие выносливости, подвижные игры.	2		
31	Знакомство со знаками легенд КП	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
32	Упражнения с картой и компасом.	2		
33	Игра на сопоставление знаков легенд КП и местности.	2		
34	Сдача контрольных нормативов по ОФП	2		
35	Знакомство с дистанцией «Нитка». ОФП, беговые упражнения на развитие скорости.	2		
36	Техника прохождения дистанции «Нитка». Прохождение дистанции.	2		
37	ОФП, силовые упражнения.	2		
38	Разбор прохождения дистанций «Нитка». ОФП, беговые упражнения.	2		
39	Азы Азбуки Морзе. Позывные радиомаяков.	2		
40	СФП: упражнения для техники бега.	2		
41	Знакомство с радиопеленгатором 144 мгц .	2		
42	СФП: упражнения для техники бега.	2		
43	ОФП: упражнение на развитие силы.	2		
44	Упражнения с радиопеленгатором 144 мгц.	2		
45	СФП: упражнения для техники бега.	2		
46	Тактика прохождения дистанции в заданном направлении.	2		
47	СФП: упражнения для техники бега.	2		
48	Контрольный поиск 1 радиомаяка с радиопеленгатором 144 мгц .	2		
49	Туристическая подготовка.	2		
50	Подведение итогов за полугодие.	2		
51	Дистанция- квест в заданном направлении "Шапка Деда Мороза"	2		
52	Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды	2		
53	СФП: упражнения для техники бега	2		
54	Экипировка и снаряжение участника полевого лагеря	2		
55	СФП: упражнения для техники бега	2		
56	Организация быта в природной среде	2		
57	СФП: упражнения для техники бега	2		
58	Организация питания в природной среде	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
59	Дистанция в заданном направлении	2		
60	Безопасность участников нестационарных мероприятий	2		
61	СФП: упражнения для техники бега	2		
62	Знакомство с дистанцией по маркированной трассе	2		
63	Индивидуальное туристическое снаряжение	2		
64	ОФП: эстафеты	2		
65	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
66	Общественное туристическое снаряжение	2		
67	Контрольная дистанция по маркированной трассе	2		
68	Дистанция в заданном направлении	2		
69	Контрольное тестирование «Знаки спортивных карт».	2		
70	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
71	Контрольное тестирование «Легенды спортивных карт»	2		
72	Туристическая подготовка	2		
73	ОФП, кросс, беговые упражнения	2		
74	Знакомство с радиопеленгатором на 3,5 мгц	2		
75	Инструктаж по технике безопасности. ОФП, кросс.	2		
76	Упражнения с радиопеленгатором 3,5 мгц	2		
77	ОФП, эстафеты, подвижные игры.	2		
78	Упражнения с картой и компасом.	2		
79	СФП, упражнения для развития скоростных качеств	2		
80	Контрольный поиск 1 передатчика на 3,5 мгц	2		
81	Краткие сведения о физиологии спорта.	2		
82	Знакомство с дистанцией "Выбор".	2		
83	Техника и тактика прохождения дистанции «Выбор».	2		
84	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
85	Тактика прохождения дистанции. Дистанция "Спринт"	2		
86	Туристическая подготовка, поход выходного дня.	2		
87	ОФП, беговые упражнения, эстафеты.	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
88	Туристическая подготовка, выбор меню похода, расчёт раскладки по продуктам	2		
89	Дистанция в заданном направлении	2		
90	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2		
91	Туристическая подготовка, расчёт раскладки по продуктам	2		
92	Знакомство с различными дисциплинами в ориентировании.	2		
93	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
94	ОФП, кросс упражнения на развитие выносливости.	2		
95	Туристическая подготовка, организация кострового места.	2		
96	ОФП, беговые упражнения	2		
97	Туристическая подготовка, организация бивуака.	2		
98	Туристическая подготовка, передвижение по маршруту.	2		
99	Упражнения с картой и компасом.	2		
100	Знакомство с дистанция в заданном направлении "Лонг"	2		
101	Тактика прохождения дистанции «Лонг». Анализ путей прохождения.	2		
102	Контрольная дистанция "Лонг".	2		
103	Туристическая подготовка	2		
104	СФП, беговые отрезки.	2		
105	Контрольная дистанция "Выбор".	2		
106	Туристическая подготовка	2		
107	ОФП, упражнения на выносливость.	2		
108	Контрольная дистанция в заданном направлении.	2		
109	Анализ прохождения контрольных дистанций.	2		
110	Туристическая подготовка	2		
111	Итоговое занятие.	2		

Рабочая программа 2 года обучения

Особенности 2 –го года обучения: На второй год обучения остаются дети, которые в полной мере заинтересовались спортивным ориентированием и радиопеленгацией и готовы усердно трудиться, чтобы улучшать свою физическую подготовку, технику и тактику ориентирования. В программе больше времени начинает уделяться различным специальным упражнениям для

повышения скорости и выносливости бега. Теоретическая часть содержит информацию о различных дисциплинах спортивного ориентирования, технике и тактики прохождения дистанций. Теория в радиопеленгации знакомит с правилами вида спорта. Практическая часть – прохождение дистанций, поиск радиомаячков, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и учебно-тренировочных сборах.

Задачи:

Обучающие

- научить тактически проходить дистанции различных дисциплин спортивного ориентирования
- научить тактическому поиску радиомаячков радиоаппаратурой (радиопеленгаторы 3,5 и 144 мгц)

Развивающие

- развить общую физическую подготовку, скорость бега, выносливости при беге
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности

Воспитательные

- воспитание чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде.
- воспитание самостоятельности в принятии решений

Планируемые результаты

Предметные:

- научиться тактически проходить дистанции различных дисциплин спортивного ориентирования
- научиться тактическому поиску радиомаячков радиоаппаратурой (радиопеленгаторы 3,5 и 144 мгц)

Метапредметные:

- улучшат свою общую физическую подготовку, скорость бега, выносливости при беге;
- разовьют навыки самостоятельной познавательной деятельности

Личностные:

- будут проявлять ответственное отношение к использованию спортивной аппаратуры, снаряжения и инвентаря.
- будут демонстрировать трудолюбие и усердие во время выполнения различных учебных заданий

Содержание

Тема 1: Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория: Цели и задачи предстоящей деятельности. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном зале, на придворцовой территории, в лесопарке. Правила использования спортивного инвентаря, оборудования. Рекомендуемая одежда, обувь.

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 2: Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России

Теория: Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране. Характеристика спортивной радиопеленгации, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивной радиопеленгации у нас в стране.

Практика: -

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

Тема 3: Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта

Теория: Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Необходимость сменной одежды и обуви после тренировок. Краткие сведения о необходимости правильного питания спортсмена.

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 4: Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации

Теория: Знакомство с различными дисциплинами спортивного ориентирования: кросс-спринт, кросс-выбор, кросс-классика, кросс-лонг, рогейн. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Знакомство с правилами вида спорта радиопеленгация.

Практика: Прохождение различных дистанций спортивного ориентирования. Упражнения с радиопеленгаторами на 3,5 и 144 мгц, поиск 2 передатчиков, тактический подход.

Формы и методы: Беседа, практический метод.

Тема 5: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Естественнонаучные основы физического развития и воспитания личности, роль функциональных систем в управлении движениями, гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма. Физическое строение организма. Правильная техника выполнения беговых упражнений, ОФП, СФП.

Практика: Беговая подготовка, беговые упражнения на развитие выносливости, скорости, ОФП спортсмена, СФП спортсмена, упражнения на развитие силы и ловкости, спортивные игры.

Формы и методы: Беседа, практические занятия

Тема 6: Контрольные упражнения и соревнования

Теория: тестовые задания на знания знаков спортивной карты, знаков легенд КП, позывных радиомаяков

Практика: прохождение дистанции различных дисциплин спортивного ориентирования, поиск 2 радиомаяка на 144, 3,5 мгц

Формы и методы: тестовые и практические занятия

Тема 7: Основы туристской подготовки

Теория: Основное туристское снаряжение. Основные навыки установки бивака.

Практика: Установка палаток. Поход выходного дня.

Формы и методы: наглядный метод и практические занятия

Тема 8: Подведение итогов

Теория: -

Практика: подведение итогов, обсуждение результатов, постановка целей на новый сезон

Формы и методы: беседа

Календарно-тематическое планирование 2 –го года обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Тб	2		
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования и радиопеленгации.	2		
3	Соотнесение карты и местности. Дистанция в заданном направлении вдоль линейных ориентиров	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
4	Спортивный инвентарь. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и радиопеленгацией.	2		
5	Краткие сведения о физиологии и гигиене спорта	2		
6	Ориентирование карты по сторонам. Дистанция в заданном направлении вдоль линейных ориентиров.	2		
7	Сдача нормативов по ОФП	2		
8	ОФП, подвижные игры УЗ спортивных карт: знаки растительности.	2		
9	Основы туристской подготовки.	2		
10	ОФП: упражнения на развитие силы. УЗ спортивных карт: искусственные сооружения	2		
11	ОФП: кросс, эстафеты. УЗ спортивных карт: искусственные объекты.	2		
12	Контрольная дистанция вдоль линейных ориентиров.	2		
13	ОФП, комплекс упражнений для разминки. УЗ спортивных карт: знаки дистанции	2		
14	УЗ спортивных карт: скалы и камни. СФП: упражнения для техники бега.	2		
15	Дистанция «Выбор»	2		
16	УЗ спортивных карт: гидрография. ОФП, беговые эстафеты.	2		
17	Дистанция городское ориентирование «Спринт».	2		
18	Дистанция в заданном направлении. Тактика прохождения.	2		
19	Знаки легенд КП. ОФП: кросс, подвижные игры.	2		
20	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
21	Игра на сопоставление знаков легенд КП и местности. СФП: упражнения для техники бега.	2		
22	Техника ориентирования по точечным объектам. ОФП: упражнение на развитие силы.	2		
23	Дистанция городское ориентирование Спринт. ОФП, беговые упражнения.	2		
24	Упражнения с картой и компасом. ОФП, кросс	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
25	Работа с радиопеленгатором 3,5. Поиск 2-х радиомаячков	2		
26	Работа с радиопеленгатором 144. Поиск 2-х радиомаячков ОФП: кросс, эстафеты.	2		
27	Техника прохождения дистанции по азимуту.	2		
28	Упражнения с картой и компасом. ОФП, упражнения на ловкость и координацию.	2		
29	Работа с радиопеленгатором 144. Поиск 2-х радиомаячков	2		
30	ОФП, упражнения на развитие выносливости, подвижные игры.	2		
31	Работа с радиопеленгатором 3,5. Поиск 2-х радиомаячков	2		
32	Упражнения с картой и компасом.	2		
33	Контрольная дистанция "Азимуталка", анализ прохождения.	2		
34	Сдача контрольных нормативов по ОФП	2		
35	Тактика прохождения дистанции «Нитка». ОФП, беговые упражнения на развитие скорости.	2		
36	Техника прохождения дистанции «Нитка».	2		
37	ОФП, силовые упражнения .	2		
38	Разбор прохождения дистанций.. ОФП, беговые упражнения.	2		
39	Работа с радиопеленгатором 144. поиск 2-х радиомаячков	2		
40	СФП: упражнения для техники бега	2		
41	Работа с радиопеленгатором 3,5. Поиск 2-х радиомаячков	2		
42	СФП: упражнения для техники бега	2		
43	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
44	СФП: упражнения для техники бега	2		
45	Контрольный поиск маячков 3,5 и 144	2		
46	СФП: упражнения для техники бега	2		
47	Знакомство со спортивными дисциплинами в радиопеленгации: 144, 3,5, радиоориентирование и спринт	2		
48	Техника и тактика прохождения дистанции 144	2		
49	Туристическая подготовка	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
50	Подведение итогов за полугодие.	2		
51	Дистанция- квест в заданном направлении "История Нового года"	2		
52	Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды	2		
53	СФП: упражнения для техники бега	2		
54	Экипировка и снаряжение участника полевого лагеря	2		
55	СФП: упражнения для техники бега	2		
56	Организация быта в природной среде	2		
57	СФП: упражнения для техники бега	2		
58	Организация питания в природной среде	2		
59	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
60	Безопасность участников нестационарных мероприятий	2		
61	СФП: упражнения для техники бега	2		
62	Техника и тактика прохождения дистанции 3,5	2		
63	Индивидуальное туристическое снаряжение	2		
64	ОФП: эстафеты	2		
65	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
66	Общественное туристическое снаряжение	2		
67	Контрольная дистанция «Спринт»	2		
68	Техника и тактика прохождения дистанции «Радиоориентирование»	2		
69	Контрольное тестирование.	2		
70	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
71	Контрольная дистанция «Выбор»	2		
72	Туристическая подготовка	2		
73	ОФП, кросс, беговые упражнения	2		
74	Техника и тактика прохождения дистанции «Спринт.3,5»	2		
75	Инструктаж по технике безопасности. ОФП, кросс.	2		
76	Дистанция "Выбор", анализ прохождения	2		
77	ОФП, эстафеты, подвижные игры.	2		
78	Упражнения с картой и компасом.	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
79	СФП, упражнения для развития скоростных качеств	2		
80	Прохождения дистанции 144 на 2 маячка	2		
81	Краткие сведения о физиологии спорта.	2		
82	Прохождения дистанции 3,5 на 2 маячка	2		
83	Прохождения дистанции Радиоориентирования на 2 маячка	2		
84	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
85	Прохождения дистанции «Спринт 3,5» на 2 маячка	2		
86	Туристическая подготовка, поход выходного дня.	2		
87	ОФП, беговые упражнения, эстафеты.	2		
88	Туристическая подготовка, выбор меню похода, расчёт раскладки по продуктам	2		
89	Дистанция в заданном направлении	2		
90	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2		
91	Туристическая подготовка, расчёт раскладки по продуктам	2		
92	Дистанция "Нитка"	2		
93	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
94	ОФП, кросс упражнения на развитие выносливости.	2		
95	Туристическая подготовка, организация кострового места.	2		
96	ОФП, беговые упражнения	2		
97	Туристическая подготовка, организация бивуака.	2		
98	Туристическая подготовка, передвижение по маршруту.	2		
99	Упражнения с картой и компасом.	2		
100	Дистанция в заданном направлении "Лонг"	2		
101	Правила вида спорта «Радиопеленгация»	2		
102	Обучение анализу прохождения дистанции 144	2		
103	Туристическая подготовка	2		
104	СФП, беговые отрезки.	2		
105	Обучение анализу прохождения дистанции 3,5	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
106	Туристическая подготовка	2		
107	ОФП, упражнения на выносливость.	2		
108	Контрольная дистанция 144 на 2 маячка	2		
109	Прохождения дистанции 3,5 на 2 маячка	2		
110	Туристическая подготовка	2		
111	Итоговое занятие.	2		

Рабочая программа 3 года обучения

Особенности 3 –го года обучения: На третьем году обучения обучающие достигают того возраста, когда могут участвовать в соревнованиях по радиопеленгации. Начинается активное изучение дисциплин: классические дистанции на 3,5 и 144 мГц, радиориентирование и спринт на 3,5. Отборы в сборную СПб. Продолжается совершенствование техники и тактики ориентирования, добавляются тренировки по картам рельефа и гидрографии. Активная тренировка азимута и взятия пеленгов. Продолжается беговая подготовка спортсмена. Увеличиваются беговые объемы. Добавляются функциональные тренировки на укрепление мышечного корсета. Спортсмены также продолжают активно участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Задачи:

Обучающие

- научить проходить дистанции спортивного ориентирования опираясь только на знаки рельефа и гидрографии
- научить проходить классические дистанции 3,5 и 144 мГц

Развивающие

- развить и укрепить мышечный корсет
- расширять общекультурный кругозор через поездки на сборы соревнования и интерактивные занятия;

Воспитательные

- воспитание чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде
- воспитание самоконтроля и анализа своих спортивных успехов

Планируемые результаты

Предметные:

- научиться проходить дистанции спортивного ориентирования опираясь только на знаки рельефа и гидрографии
- научиться проходить классические дистанции 3,5 и 144 мГц

Метапредметные:

- разовьют и укрепят мышечный корсет
- расширят общекультурный кругозор через поездки на сборы соревнования и интерактивные занятия;

Личностные:

- будут демонстрировать чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде
- будут обладать самоконтролем, и уметь анализировать свои спортивные успехи

Содержание

Тема 1: Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория: Цели и задачи предстоящей деятельности. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном зале, на придворцовой территории, в лесопарке. Правила использования спортивного инвентаря, оборудования. Рекомендуемая одежда, обувь.

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 2: Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России

Теория: Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране. Характеристика спортивной радиопеленгации, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивной радиопеленгации у нас в стране.

Практика: -

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

Тема 3: Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта

Теория: Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Необходимость сменной одежды и обуви после тренировок. Краткие сведения о необходимости правильного питания спортсмена. Профилактика вредных привычек

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 4: Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации

Теория: Рельеф и гидрография. Ориентирование карты по рельефу. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Знакомство с Масштабами 10000 и 15000. Умение удобно и правильно держать карту. Порядок работы на контрольном пункте. Приход, уход на КП. Изучение техники и тактики радиопеленгации.

Практика: Прохождение различных дистанций спортивного ориентирования. Упражнения с радиопеленгаторами на 3,5 и 144 мгц, поиск 3 передатчиков, тактический подход.

Формы и методы: Беседа, практический метод.

Тема 5: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности, регуляция эмоциональных состояний средствами физической культуры. Физическое строение организма. Правильная техника выполнения беговых упражнений, ОФП, СФП.

Практика: Беговая подготовка, беговые упражнения на развитие выносливости, скорости, ОФП спортсмена, СФП спортсмена, упражнения на развитие силы и ловкости, упражнения на укрепление мышц.

Формы и методы: Беседа, практические занятия

Тема 6: Контрольные упражнения и соревнования

Теория: тестовые задания на знания знаков спортивной карты, знаков легенд КП, позывных радиомаяков

Практика: прохождение дистанции различных дисциплин спортивного ориентирования, поиск 3 радиомаяков на 144, 3,5 мгц

Формы и методы: тестовые и практические занятия

Тема 7: Основы туристской подготовки

Теория: Основное туристское снаряжение. Основные навыки установки бивака.

Практика: Установка палаток. Поход выходного дня.

Формы и методы: наглядный метод и практические занятия

Тема 8: Подведение итогов**Теория: -****Практика:** подведение итогов, обсуждение результатов, проверка спортивных дневников, постановка целей на новый сезон

Формы и методы: беседа

Календарное планирование 3 –го года обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Тб	2		
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования и радиопеленгации.	2		
3	Дистанция в заданном направлении по азимуту.	2		
4	Спортивный инвентарь. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и радиопеленгацией.	2		
5	Краткие сведения о физиологии и гигиене спорта	2		
6	Прохождения дистанции 144 на 2 маячка	2		
7	Сдача нормативов по ОФП	2		
8	ОФП, подвижные игры Тактика прохождения дистанции 144	2		
9	Основы туристской подготовки.	2		
10	ОФП: упражнения на развитие силы. Обучение брать пеленги	2		
11	ОФП: кросс, эстафеты. Практика по взятию пеленгов.	2		
12	Контрольная дистанция 144 на 2 маячка	2		
13	ОФП, комплекс упражнений для разминки. Разбор прохождения дистанции 144 на 2 маячка	2		
14	Прохождения дистанции 3,5 на 2 маячка СФП: упражнения для техники бега.	2		
15	Контрольная дистанция 3,5 на 2 маячка	2		
16	Разбор прохождения дистанции 3,5 на 2 маячка. ОФП, беговые эстафеты.	2		
17	Дистанция городское ориентирование «Спринт».	2		
18	Дистанция в заданном направлении. Тактика прохождения.	2		
19	Знаки легенд КП. ОФП: кросс, подвижные игры.	2		
20	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
21	Игра на сопоставление знаков легенд КП и местности. СФП: упражнения для техники бега.	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
22	Техника ориентирования по точечным объектам. ОФП: упражнение на развитие силы.	2		
23	Дистанция городское ориентирование Спринт. ОФП, беговые упражнения.	2		
24	Упражнения с картой и компасом. ОФП, кросс	2		
25	Работа с радиопеленгатором 3,5. Поиск 3-х радиомаячков	2		
26	Работа с радиопеленгатором 144. Поиск 3-х радиомаячков ОФП: кросс, эстафеты.	2		
27	Техника прохождения дистанции по азимуту.	2		
28	Упражнения с картой и компасом. ОФП, упражнения на ловкость и координацию.	2		
29	Работа с радиопеленгатором 144. Поиск 3-х радиомаячков	2		
30	ОФП, упражнения на развитие выносливости, подвижные игры.	2		
31	Работа с радиопеленгатором 3,5. Поиск 3-х радиомаячков	2		
32	Упражнения с картой и компасом.	2		
33	Контрольная дистанция "Азимуталка", анализ прохождения.	2		
34	Сдача контрольных нормативов по ОФП	2		
35	Пеленги. ОФП, беговые упражнения на развитие скорости.	2		
36	Тренировка взятия пеленгов.	2		
37	ОФП, силовые упражнения .	2		
38	Тактика прохождения дистанции на 3 радиомаяка. ОФП, беговые упражнения.	2		
39	Работа с радиопеленгатором 144. поиск 3-х радиомаячков	2		
40	СФП: упражнения для техники бега	2		
41	Работа с радиопеленгатором 3,5. Поиск 3-х радиомаячков	2		
42	СФП: упражнения для техники бега	2		
43	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
44	СФП: упражнения для техники бега	2		
45	Контрольный поиск маячков 3,5 и 144	2		
46	СФП: упражнения для техники бега	2		
47	Теория: спортивные дисциплины в радиопеленгации: 144, 3,5, радиоориентирование и спринт	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
48	Техника и тактика прохождения дистанции 144	2		
49	Туристическая подготовка	2		
50	Подведение итогов за полугодие.	2		
51	Дистанция- квест в заданном направлении "Новогодний переполох"	2		
52	Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды	2		
53	СФП: упражнения для техники бега	2		
54	Экипировка и снаряжение участника полевого лагеря	2		
55	СФП: упражнения для техники бега	2		
56	Организация быта в природной среде	2		
57	СФП: упражнения для техники бега	2		
58	Организация питания в природной среде	2		
59	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
60	Безопасность участников нестационарных мероприятий	2		
61	СФП: упражнения для техники бега	2		
62	Техника и тактика прохождения дистанции 3,5	2		
63	Индивидуальное туристическое снаряжение	2		
64	ОФП: эстафеты	2		
65	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
66	Общественное туристическое снаряжение	2		
67	Контрольная дистанция «Спринт»	2		
68	Техника и тактика прохождения дистанции «Радиоориентирование»	2		
69	Контрольное тестирование.	2		
70	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
71	Контрольная дистанция «Выбор»	2		
72	Туристическая подготовка	2		
73	ОФП, кросс, беговые упражнения	2		
74	Дистанция "Выбор", анализ прохождения	2		
75	Инструктаж по технике безопасности. ОФП, кросс.	2		
76	Техника и тактика прохождения дистанции «Спринт.3,5»	2		
77	ОФП, эстафеты, подвижные игры.	2		
78	Упражнения с картой и компасом.	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
79	СФП, упражнения для развития скоростных качеств	2		
80	Прохождения дистанции 144 на 3маячка	2		
81	Краткие сведения о физиологии спорта.	2		
82	Прохождения дистанции 3,5 на 3 маячка	2		
83	Прохождения дистанции Радиоориентирования на 3 маячка	2		
84	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
85	Прохождения дистанции «Спринт 3,5» на 3 маячка	2		
86	Туристическая подготовка, поход выходного дня.	2		
87	ОФП, беговые упражнения, эстафеты.	2		
88	Туристическая подготовка, выбор меню похода, расчёт раскладки по продуктам	2		
89	Дистанция в заданном направлении	2		
90	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2		
91	Туристическая подготовка, расчёт раскладки по продуктам	2		
92	Дистанция ориентирования «Классика»	2		
93	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
94	ОФП, кросс упражнения на развитие выносливости.	2		
95	Туристическая подготовка, организация кострового места.	2		
96	ОФП, беговые упражнения	2		
97	Туристическая подготовка, организация бивуака.	2		
98	Туристическая подготовка, передвижение по маршруту.	2		
99	Упражнения с картой и компасом.	2		
100	Дистанция в заданном направлении "Лонг"	2		
101	Правила вида спорта «Радиопеленгация»	2		
102	Обучение анализу прохождения дистанции 144	2		
103	Туристическая подготовка	2		
104	СФП, беговые отрезки.	2		
105	Обучение анализу прохождения дистанции 3,5	2		
106	Туристическая подготовка	2		
107	ОФП, упражнения на выносливость.	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
108	Прохождения дистанции 144 на 3 маячка	2		
109	Контрольная дистанция 3,5 на 3 маячка	2		
110	Туристическая подготовка	2		
111	Итоговое занятие.	2		

Рабочая программа 4 года обучения

Особенности 4 –го года обучения: Продолжается активное изучение дисциплин: классические дистанции на 3,5 и 144 мГц, радиоориентирование и спринт на 3,5. Отборы в сборную СПб. Участие в соревнованиях по радиопеленгации на Всероссийском уровне. Продолжается совершенствование техники и тактики ориентирования, особенно по картам крупного масштаба. Активная тренировка азимута и взятия пеленгов. Продолжается беговая подготовка спортсмена. В приоритете длительные кроссы. Спортсмены также продолжают активно участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Задачи:

Обучающие

- научить выбирать варианты пути по картам крупного масштаба.
- научить проходить дистанцию спринта на 3,5 мГц

Развивающие

- создать условия для развития положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни
- расширять общекультурный кругозор через поездки на сборы соревнования

Воспитательные

- воспитание чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде
- воспитание умения принимать решения и действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого, а также умение нести ответственность за результат своих действий.

Планируемые результаты

Предметные:

- научиться выбирать варианты пути по картам крупного масштаба.
- научиться проходить дистанцию спринта на 3,5 мГц

Метапредметные:

- разовьют положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни
- расширят общекультурный кругозор через поездки на сборы соревнования

Личностные:

- будут демонстрировать чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде
- будут обладать умением принимать решения и действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого, а также умение нести ответственность за результат своих действий.

Содержание

Тема 1: Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория: Цели и задачи предстоящей деятельности. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном зале, на придворцовой территории, в лесопарке. Правила использования спортивного инвентаря, оборудования. Рекомендуемая одежда, обувь.

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 2: Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России

Теория: Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране. Характеристика спортивной радиопеленгации, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивной радиопеленгации у нас в стране.

Практика: -

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

Тема 3: Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта

Теория: Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Необходимость сменной одежды и обуви после тренировок. Краткие сведения о необходимости правильного питания спортсмена. Профилактика вредных привычек. Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 4: Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации

Теория: Работа с масштабами 10000 и 15000. расстояния на карте. Изучение техники и тактики радиопеленгации. Теория в прохождении дистанции спринта 3,5 мгц.

Практика: Прохождение различных дистанций спортивного ориентирования. Упражнения с радиопеленгаторами на 3,5 и 144 мгц, поиск 4 передатчиков, тактический подход.

Формы и методы: Беседа, практический метод.

Тема 5: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Основы развития физических способностей человека и формирования здорового образа жизни, особенности эффективного выполнения двигательных действий. Правильная техника выполнения беговых упражнений, ОФП, СФП.

Практика: Беговая подготовка, беговые упражнения на развитие выносливости, скорости, ОФП спортсмена, СФП спортсмена, упражнения на развитие силы и ловкости, упражнения на укрепление мышц.

Формы и методы: Беседа, практические занятия

Тема 6: Контрольные упражнения и соревнования

Теория: тестовые задания на знания знаков спортивной карты, знаков легенд КП, позывных радиомаяков

Практика: прохождение дистанции различных дисциплин спортивного ориентирования, поиск 4 радиомаяков на 144, 3,5 мгц

Формы и методы: тестовые и практические занятия

Тема 7: Основы туристской подготовки

Теория: Основное туристское снаряжение. Основные навыки установки бивака.

Практика: Установка палаток. Поход выходного дня.

Формы и методы: наглядный метод и практические занятия

Тема 8: Подведение итогов

Теория: -

Практика: подведение итогов, обсуждение результатов, проверка спортивных дневников, постановка целей на новый сезон

Формы и методы: беседа

Календарное планирование 4-го года обучения.

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Тб	2		
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования и радиопеленгации.	2		
3	Дистанция в заданном направлении по азимуту.	2		
4	ОФП: кросс	2		
5	Спортивный инвентарь. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и радиопеленгацией.	2		
6	ОФП: упражнения на развитие силы	2		
7	Дистанция спринт в городском квартале	2		
8	Краткие сведения о физиологии и гигиене спорта	2		
9	ОФП: кросс	2		
10	Прохождения дистанции 144 на 3 маячка	2		
11	Сдача нормативов по ОФП	2		
12	Турнир на знание у.з. карт	2		
13	ОФП, подвижные игры Работа с радиопеленгатором 144 мгц .	2		
14	Основы туристской подготовки.	2		
15	ОФП: упражнения на развитие силы. Работа с радиопеленгатором на 3,5 мгц	2		
16	ОФП: кросс, эстафеты. Работа с Радиопеленгатором на 3,5 мгц, поиск микромаячков.	2		
17	Контрольная дистанция 144 на 3 маячка	2		
18	ОФП, комплекс упражнений для разминки. Работа с Радиопеленгатором на 3,5 мгц, поиск микромаячков.	2		
19	Работа с Радиопеленгатором на 144 мгц. СФП: упражнения для техники бега.	2		
20	Дистанция 3,5 на 3 маячка	2		
21	Разбор прохождения дистанции 3,5. ОФП, беговые эстафеты.	2		
22	Дистанция «Городское ориентирование. Спринт».	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
23	ОФП: кросс	2		
24	Дистанция в заданном направлении. Тактика прохождения.	2		
25	Разбор прохождения дистанции «Спринт». ОФП: кросс, подвижные игры.	2		
26	Контрольная дистанция в заданном направлении «Спринт»	2		
27	Разбор дистанции с Первенств России. СФП: упражнения для техники бега.	2		
28	Техника ориентирования по точечным объектам. ОФП: упражнение на развитие силы.	2		
29	Дистанция «Городское ориентирование Спринт». ОФП, беговые упражнения.	2		
30	Упражнения с картой и компасом. ОФП, кросс	2		
31	Дистанция 144 на 4 маячка	2		
32	Разбор прохождения дистанции 144 на 4 маячка. ОФП: кросс, эстафеты.	2		
33	Техника прохождения дистанции по азимуту.	2		
34	Упражнения с картой и компасом. ОФП, упражнения на ловкость и координацию.	2		
35	Обучение взятию пеленгов.	2		
36	ОФП, упражнения на развитие выносливости, подвижные игры.	2		
37	Прохождение дистанции 3,5 на 4 маячка.	2		
38	ОФП: кросс	2		
39	Упражнения с картой и компасом.	2		
40	ОФП: упражнения на развитие силы	2		
41	Контрольная дистанция "Азимуталка", анализ прохождения.	2		
42	ОФП: кросс	2		
43	Анализ прохождения контрольной дистанции «Азимуталка»	2		
44	Сдача контрольных нормативов по ОФП	2		
45	Тактика прохождения дистанции 3,5 на 4 маячка. ОФП, беговые упражнения на развитие скорости.	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
46	Прохождение дистанции – радиоориентирование.	2		
47	ОФП, силовые упражнения .	2		
48	Разбор прохождения дистанций 3,5. ОФП, беговые упражнения.	2		
49	Ведение бегового дневника. Анализ прогресса спортсмена.	2		
50	СФП: упражнения для техники бега	2		
51	Ведение дневника спортсмена. Анализ участия в соревнованиях.	2		
52	СФП: упражнения для техники бега	2		
53	Тактика прохождения дистанции с элементами «Грозди»	2		
54	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
55	Тактика прохождения дистанции «Аркада»	2		
56	СФП: упражнения для техники бега	2		
57	Аварийный азимут - тренировка	2		
58	Контрольная тренировка аварийного азимута.	2		
59	Последовательность действий в случае потери ориентировки	2		
60	СФП: упражнения для техники бега	2		
61	Тактика прохождения дистанции в заданном направлении	2		
62	ОФП: кросс	2		
63	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
64	ОФП: упражнения на развитие силы	2		
65	Туристическая подготовка	2		
66	Дистанция с элементами Грозди»	2		
67	Дистанция- квест в заданном направлении "Новый год к нам мчится"	2		
68	ОФП: кросс	2		
69	Подведение итогов за полугодие	2		
70	Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды	2		
71	СФП: упражнения для техники бега	2		
72	Экипировка и снаряжение участника полевого лагеря	2		
73	Дистанция «Аркада»	2		
74	СФП: упражнения для техники бега	2		
75	Организация быта в природной среде	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
76	СФП: упражнения для техники бега	2		
77	Организация питания в природной среде	2		
78	Дистанция в заданном направлении	2		
79	ОФП: кросс	2		
80	Безопасность участников нестационарных мероприятий	2		
81	СФП: упражнения для техники бега	2		
82	Дистанция 3,5 на 4 маяка	2		
83	ОФП: кросс	2		
84	Индивидуальное туристическое снаряжение	2		
85	ОФП: эстафеты	2		
86	Дистанция «Выбор» с первым заданным	2		
87	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
88	Общественное туристическое снаряжение	2		
89	Контрольные дистанции 3,5 на 4 маяка	2		
90	ОФП: кросс	2		
91	Дистанция в заданном направлении	2		
92	ОФП: кросс	2		
93	Контрольное тестирование.	2		
94	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
95	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
96	Туристическая подготовка	2		
97	ОФП, кросс, беговые упражнения	2		
98	Дистанция 144 на 4 маяка	2		
99	Инструктаж по технике безопасности. ОФП, кросс.	2		
100	Дистанция "Выбор"	2		
101	ОФП, эстафеты, подвижные игры.	2		
102	Упражнения с картой и компасом.	2		
103	СФП, упражнения для развития скоростных качеств	2		
104	Дистанция "Выбор", анализ прохождения	2		
105	ОФП: кросс	2		
106	Краткие сведения о физиологии спорта.	2		
107	ОФП: упражнения на развитие силы	2		
108	Дистанция радиоориентирование	2		
109	ОФП: кросс	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
110	Дистанция в городском квартале.	2		
111	ОФП: упражнение на развитие скорости	2		
112	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
113	ОФП: интервалы	2		
114	Тактика прохождения дистанции. Дистанция "Спринт"	2		
115	Туристическая подготовка, поход выходного дня.	2		
116	ОФП, беговые упражнения, эстафеты.	2		
117	Дистанция «Спринт в городском квартале»	2		
118	Туристическая подготовка, выбор меню похода, расчёт раскладки по продуктам	2		
119	ОФП: Кросс	2		
120	Дистанция в заданном направлении	2		
121	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2		
122	Дистанция «Спринт в лесной карте»	2		
123	Туристическая подготовка, расчёт раскладки по продуктам	2		
124	ОФП: кросс	2		
125	Дистанция «Спринт.3,5» на 4 маяка	2		
126	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
127	ОФП, кросс упражнения на развитие выносливости.	2		
128	Туристическая подготовка, организация кострового места.	2		
129	Дистанция –кросс- классика	2		
130	ОФП, беговые упражнения	2		
131	Туристическая подготовка, организация бивуака.	2		
132	Дистанция Кросс-лонг	2		
133	ОФП: интервалы	2		
134	Туристическая подготовка, передвижение по маршруту.	2		
135	Упражнения с картой и компасом.	2		
136	Дистанция в заданном направлении "Лонг"	2		
137	ОФП: кросс	2		
138	Тактика прохождения контрольной дистанции по ориентированию	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
139	Тренировка азимута	2		
140	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
141	Туристическая подготовка	2		
142	СФП, беговые отрезки.	2		
143	Контрольная дистанция 3,5 на 4 маяка	2		
144	Туристическая подготовка	2		
145	ОФП, упражнения на выносливость.	2		
146	Контрольная дистанция 144 на 4 маяка	2		
147	Туристическая подготовка	2		
148	Итоговое занятие.	2		

Рабочая программа 5 года обучения

Особенности 5 –го года обучения: Знакомство с профессиями, связанными со спортивным ориентированием и радиопеленгацией. Изучение профильных вузов и колледжей. Продолжается активное изучение дисциплин: классические дистанции на 3,5 и 144 мпц, радиориентирование и спринт на 3,5. Отборы в сборную СПб. Участие в соревнованиях по радиопеленгации на Всероссийском уровне. Продолжается совершенствование техники и тактики ориентирования, особенно по картам крупного масштаба. Активная тренировка азимута и взятия пеленгов. Продолжается беговая подготовка спортсмена. В приоритете длительные кроссы. Спортсмены также продолжают активно участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Задачи:

Обучающие

- совершенствование навыков спортивного ориентирования.
- совершенствование навыков спортивной радиопеленгации

Развивающие

- создать условия для развития положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни
- расширять общекультурный кругозор через поездки на сборы соревнования

Воспитательные

- формирование представлений о многообразии профессий в области физической культуры и спорта.
- воспитание умения принимать решения и действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого, а также умение нести ответственность за результат своих действий.

Планируемые результаты

Предметные:

- научиться выбирать варианты пути по картам крупного масштаба.
- научиться проходить дистанцию спринта на 3,5 мпц

Метапредметные:

- разовьют положительные отношения к спорту и здоровому образу жизни
- расширят общекультурный кругозор через поездки на сборы соревнования

Личностные:

- будут обладать представлением о многообразии профессий в области физической культуры и спорта.

- будут обладать умением принимать решения и действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого, а также умение нести ответственность за результат своих действий.

Содержание

Тема 1: Введение в программу. Инструктаж по ТБ

Теория: Цели и задачи предстоящей деятельности. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в спортивном зале, на придворцовой территории, в лесопарке. Правила использования спортивного инвентаря, оборудования. Рекомендуемая одежда, обувь.

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 2: Краткий обзор состояния спортивного ориентирования и радиопеленгации в России

Теория: Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране. Характеристика спортивной радиопеленгации, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивной радиопеленгации у нас в стране.

Практика: -

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

Тема 3: Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта

Теория: Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Необходимость сменной одежды и обуви после тренировок. Краткие сведения о необходимости правильного питания спортсмена. Профилактика вредных привычек. Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

Практика: -

Формы и методы: Беседа.

Тема 4: Техника и тактика спортивного ориентирования и радиопеленгации

Теория: Теория в работе с OCAD. Теория в SFR-event center, Sportorg. Планирование дистанций. Анализ спортивного дневника. Работа с GPS-часами. Изучение техники и тактики радиопеленгации.

Практика: Работа в OCAD. Работа в SFR-event center, Sportorg. Планирование дистанций. Прохождение различных дистанций спортивного ориентирования. Упражнения с радиопеленгаторами на 3,5 и 144 мгц, поиск 5 передатчиков, тактический подход.

Формы и методы: Беседа, практический метод.

Тема 5: Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Основы развития физических способностей человека и формирования здорового образа жизни, особенности эффективного выполнения двигательных действий. Правильная техника выполнения беговых упражнений, ОФП, СФП.

Практика: Беговая подготовка, беговые упражнения на развитие выносливости, скорости, ОФП спортсмена, СФП спортсмена, упражнения на развитие силы и ловкости, упражнения на укрепление мышц.

Формы и методы: Беседа, практические занятия

Тема 6: Контрольные упражнения и соревнования

Теория: тестовые задания на знания знаков спортивной карты, знаков легенд КП, позывных радиомаяков

Практика: прохождение дистанции различных дисциплин спортивного ориентирования, поиск 5 радиомаяков на 144, 3,5 мгц
 Формы и методы: тестовые и практические занятия

Тема 7: Основы туристской подготовки

Теория: Основное туристское снаряжение. Основные навыки установки бивака.

Практика: Установка палаток. Поход выходного дня.

Формы и методы: наглядный метод и практические занятия

Тема 8: Подведение итогов

Теория: -

Практика: подведение итогов, обсуждение результатов, проверка спортивных дневников, постановка целей на новый сезон

Формы и методы: беседа

Календарное планирование 5-го года обучения.

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Тб	2		
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования и радиопеленгации.	2		
3	Дистанция в заданном направлении по азимуту.	2		
4	ОФП: кросс	2		
5	Спортивный инвентарь. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и радиопеленгацией.	2		
6	ОФП: упражнения на развитие силы	2		
7	Дистанция спринт в парке	2		
8	Краткие сведения о физиологии и гигиене спорта	2		
9	ОФП: кросс	2		
10	Прохождения дистанции 144 на 4 маячка	2		
11	Сдача нормативов по ОФП	2		
12	Турнир на знание у.з. карт	2		
13	ОФП, подвижные игры Работа с радиопеленгатором 144 мгц .	2		
14	Основы туристской подготовки.	2		
15	ОФП: упражнения на развитие силы. Работа с радиопеленгатором на 3,5 мгц	2		
16	ОФП: кросс, эстафеты. Работа с Радиопеленгатором на 3,5 мгц, поиск микромаячков.	2		
17	Контрольная дистанция 144 на 4 маячка	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
18	ОФП, комплекс упражнений для разминки. Работа с Радиопеленгатором на 3,5 мгц, поиск микромаячков.	2		
19	Работа с Радиопеленгатором на 144 мгц. СФП: упражнения для техники бега.	2		
20	Дистанция 3,5 на 4 маячка	2		
21	Разбор прохождения дистанции 3,5. ОФП, беговые эстафеты.	2		
22	Дистанция «Городское ориентирование. Спринт».	2		
23	ОФП: кросс	2		
24	Дистанция в заданном направлении. Тактика прохождения.	2		
25	Разбор прохождения дистанции «Спринт». ОФП: кросс, подвижные игры.	2		
26	Контрольная дистанция в заданном направлении «Спринт»	2		
27	Разбор дистанции с Первенств России. СФП: упражнения для техники бега.	2		
28	Техника ориентирования по точечным объектам. ОФП: упражнение на развитие силы.	2		
29	Дистанция «Городское ориентирование Спринт». ОФП, беговые упражнения.	2		
30	Упражнения с картой и компасом. ОФП, кросс	2		
31	Дистанция 144 на 5 маячка	2		
32	Разбор прохождения дистанции 144 на 4 маячка. ОФП: кросс, эстафеты.	2		
33	Техника прохождения дистанции по азимуту.	2		
34	Работа с ОСАД. ОФП, упражнения на ловкость и координацию.	2		
35	Обучение взятию пеленгов.	2		
36	ОФП, упражнения на развитие выносливости, подвижные игры.	2		
37	Прохождение дистанции 3,5 на 5 маячка.	2		
38	ОФП: кросс	2		
39	Работа с ОСАД.	2		
40	ОФП: упражнения на развитие силы	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
41	Контрольная дистанция "Азимуталка", анализ прохождения.	2		
42	ОФП: кросс	2		
43	Анализ прохождения контрольной дистанция «Азимуталка»	2		
44	Сдача контрольных нормативов по ОФП	2		
45	Тактика прохождения дистанции 3,5 на 5 маячка. ОФП, беговые упражнения на развитие скорости.	2		
46	Прохождение дистанции – радиориентирование.	2		
47	ОФП, силовые упражнения .	2		
48	Разбор прохождения дистанций 3,5. ОФП, беговые упражнения.	2		
49	Ведение бегового дневника. Анализ прогресса спортсмена.	2		
50	СФП: упражнения для техники бега	2		
51	Ведение дневника спортсмена. Анализ участия в соревнованиях.	2		
52	СФП: упражнения для техники бега	2		
53	Тактика прохождения дистанции с элементами «Грозди»	2		
54	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
55	Тактика прохождения дистанции «Аркада»	2		
56	СФП: упражнения для техники бега	2		
57	Аварийный азимут - тренировка	2		
58	Контрольная тренировка аварийного азимута.	2		
59	Последовательность действий в случае потери ориентировки Работа с SFR event centre	2		
60	СФП: упражнения для техники бега	2		
61	Тактика прохождения дистанции в заданном направлении	2		
62	ОФП: кросс	2		
63	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
64	ОФП: упражнения на развитие силы	2		
65	Туристическая подготовка	2		
66	Дистанция с элементами Грозди»	2		
67	Дистанция- квест в заданном направлении "Новый год к нам мчится"	2		
68	ОФП: кросс	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
69	Подведение итогов за полугодие	2		
70	Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды	2		
71	СФП: упражнения для техники бега	2		
72	Экипировка и снаряжение участника полевого лагеря	2		
73	Дистанция «Аркада»	2		
74	СФП: упражнения для техники бега	2		
75	Организация быта в природной среде	2		
76	СФП: упражнения для техники бега	2		
77	Организация питания в природной среде	2		
78	Дистанция в заданном направлении	2		
79	ОФП: кросс	2		
80	Безопасность участников нестационарных мероприятий	2		
81	СФП: упражнения для техники бега	2		
82	Дистанция 3,5 на 5 маяков	2		
83	ОФП: кросс	2		
84	Индивидуальное туристическое снаряжение	2		
85	ОФП: эстафеты	2		
86	Дистанция «Выбор» с первым заданным	2		
87	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
88	Общественное туристическое снаряжение	2		
89	Контрольные дистанции 3,5 на 5 маяков	2		
90	ОФП: кросс	2		
91	Дистанция в заданном направлении	2		
92	ОФП: кросс	2		
93	Контрольное тестирование.	2		
94	ОФП: упражнение на развитие силы	2		
95	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
96	Туристическая подготовка	2		
97	ОФП, кросс, беговые упражнения	2		
98	Дистанция 144 на 5 маяков	2		
99	Инструктаж по технике безопасности. ОФП, кросс.	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
100	Дистанция "Выбор"	2		
101	ОФП, эстафеты, подвижные игры.	2		
102	Работа с SFR event centre	2		
103	СФП, упражнения для развития скоростных качеств	2		
104	Дистанция "Выбор", анализ прохождения	2		
105	ОФП: кросс	2		
106	Краткие сведения о физиологии спорта.	2		
107	ОФП: упражнения на развитие силы	2		
108	Дистанция радиоориентирование	2		
109	ОФП: кросс	2		
110	Дистанция в городском квартале.	2		
111	ОФП: упражнение на развитие скорости	2		
112	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
113	ОФП: интервалы	2		
114	Тактика прохождения дистанции. Дистанция "Спринт"	2		
115	Туристическая подготовка, поход выходного дня.	2		
116	ОФП, беговые упражнения, эстафеты.	2		
117	Дистанция «Спринт в городском квартале»	2		
118	Туристическая подготовка, выбор меню похода, расчёт раскладки по продуктам	2		
119	ОФП: Кросс	2		
120	Работа с Sportorg	2		
121	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2		
122	Дистанция «Спринт в лесной карте»	2		
123	Туристическая подготовка, расчёт раскладки по продуктам	2		
124	ОФП: кросс	2		
125	Дистанция «Спринт.3,5» на 5 маяков	2		
126	Туристическая подготовка, правила постановки палаток.	2		
127	ОФП, кросс упражнения на развитие выносливости.	2		

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
128	Туристическая подготовка, организация кострового места.	2		
129	Дистанция –кросс- классика	2		
130	ОФП, беговые упражнения	2		
131	Туристическая подготовка, организация бивуака.	2		
132	Дистанция Кросс-лонг	2		
133	ОФП: интервалы	2		
134	Туристическая подготовка, передвижение по маршруту.	2		
135	Организация тренировочной дистанции с электронным хронометражом для своих товарищей.	2		
136	Дистанция в заданном направлении "Лонг"	2		
137	ОФП: кросс	2		
138	Тактика прохождения контрольной дистанции по ориентированию	2		
139	Тренировка азимута	2		
140	Контрольная дистанция в заданном направлении	2		
141	Туристическая подготовка	2		
142	СФП, беговые отрезки.	2		
143	Контрольная дистанция 3,5 на 5 маяков	2		
144	Туристическая подготовка	2		
145	ОФП, упражнения на выносливость.	2		
146	Контрольная дистанция 144 на 5 маяков	2		
147	Туристическая подготовка	2		
148	Итоговое занятие.	2		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии:

- *Информационно – коммуникационная технология.* Применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующей в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой.
- *Игровые технологии.* В результате применения методов игрового обучения достигаются следующие цели: стимулируется познавательная деятельность, активизируется мыслительная деятельность, формируется ассоциативное запоминание, усиливается мотивация к изучению предмета.
- *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
- *Технология интегрированного обучения.* В программе использована интеграция с анатомией, физиологией, валеологией, физикой.
- *Технология уровневой дифференциации.* Уровневая дифференциация - это технология обучения в одной группе детей разных возможностей. Основным принцип технологии - предъявление ученику минимальных обязательных требований. Так становится возможным обучение разновозрастных детей и детей с различным уровнем физической подготовки.

В образовательном процессе применяются различные *методы* обучения:

- словесный (рассказ, беседа, комментарии);
- наглядный (демонстрация наглядных материалов);
- практический (отработка полученных знаний на практике);
- частично-поисковый.

Многообразие форм и методов работы с детьми даёт возможность организации наиболее плодотворной работы на занятиях.

Словесный метод обучения: беседа, рассказ, комментарий педагога – необходим как информационная теоретическая основа для дальнейшей самостоятельной деятельности воспитанников. Педагог всегда задействует всех детей в беседе, интересуется их опытом, мнением, анализирует степень освоенности материала.

Наглядный метод: показ спортивных карт, специальных физических упражнений, демонстрация фильмов. Наглядный метод дополняет словесный, он позволяет сделать обучение более эмоциональным, понятным и интересным. Дети просматривают фильмы, изображения, обсуждают, задают вопросы. Так осуществляется обратная связь. Педагог оценивает то, как дети видят тот или иной объект, как они понимают и запоминают теоретический материал.

Практический метод подразумевает применение детьми на практике теоретических знаний, отработку специальных беговых упражнений, отработку технико-тактических приемов.

Частично-поисковый метод целесообразно применять на более позднем этапе обучения, когда дети ознакомились с основными технологиями и изучили их особенности. Данный метод подразумевает участие детей в коллективном поиске, решение задачи совместно с педагогом.

Принципы, используемые педагогом при педагогической диагностике:

- систематичность (регулярное диагностирование на протяжении всего срока обучения по программе)
- объективность (дружеское отношение педагога ко всем учащимся)

Дидактические средства

Список литературы для педагога:

1. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина. - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2009
3. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. М.:Академпринт, 2000.
4. Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.
5. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.
6. Костылев В.В. Тренировочный процесс: основные принципы//Азимут.-1999
7. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега : пер. с англ. В.М. Боженков. - Минск: Попурри, 2011.
8. Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 2012.
10. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006.
11. Абрамов А. В. А 16 Техника и тактика спортивной радиопеленгации: учебно-методическое пособие / А. В. Абрамов. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 121 с.
12. Зеленский К.Г. Шубин Е.Г. Особенности соревновательной деятельности в дисциплине спортивной радиопеленгации – радиоориентировании -Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163).
13. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
2. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.:ФиС , 2012.
3. Моргунова Т.В. Тест-листы. – СПб.: ЛО СДЮШОР, 2011.
4. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – Киев: Здоровье, 1998.
5. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.
6. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. – Л.: Лениздат, 1978.
7. Универсальные тесты профессора Айзенка. – СПб.: Стелла, 1996.
8. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации: <http://ardf.su/pravila-sorevnovanij>

Интернет-источники, электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Адрес сайта	Содержание
1.	www.rufso.ru	Министерство спорта России
2.	http://www.rusada.ru	Российское антидопинговое агентство
3.	http://www.roc.ru/	Олимпийский комитет России
4.	http://kfis.spb.ru/	Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
5.	www.rufso.ru/	Федерация спортивного ориентирования России
6.	http://spbof.ru/ru/	Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга
7.	www.o-site.spb.ru	Ориентирование в Санкт-Петербурге
8.	https://vk.com/spb_orient	Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге VK-страница новостей ФСО СПб и O-site.spb.ru
9.	https://4pda.to/forum/index.php?s=howtopic=1062170	Приложение Тренажер Лисенок

Система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»;
- планы проведения занятий;
- конспекты открытых занятий;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- картографический материал.

Дидактические средства

Учебно-методические пособия:

- экологические и природоохранные сведения;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы;
- специальная литература;
- использование учебных полигонов по спортивному ориентированию.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для более эффективного отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Виды контроля	Сроки контроля	Формы контроля	Формы фиксации результатов
Входной:	1-10 сентября	– педагогическое наблюдение; – выполнение практических заданий педагога.	Диагностическая карта: входная диагностика для поступающих.
Текущий:	на занятиях в течение всего учебного года	– педагогическое наблюдение; – устный опрос; – выполнение практических заданий педагога.	Диагностическая карта исследования спортивного развития обучающихся.
Промежуточный:	ноябрь, март	– теоретическое задание; – выполнение практических заданий педагога; – участие в контрольном тренировочном занятии.	Диагностическая карта результативности освоения ОП.
Итоговый:	декабрь, май	– участие в соревновании по спортивному ориентированию и радиопеленгации – теоретическое задание; – выполнение практических заданий педагога.	Диагностическая карта результативности освоения ОП.

Входная диагностика для поступления на 2 год обучения

№	Навыки	2	1	0
1.	Непрерывный бег по стадиону в течении 10 минут	Бежал, не останавливаясь	Бежал, иногда переходил на шаг	Не смог бежать в течении 10 минут
2.	Знание основных знаков спортивных карт: дороги, тропинки, водоемы, лес, открытое пространство, здания	Правильно показывает на карте все заданные знаки	Правильно показывает на карте большинство заданных знаков	Затрудняется в определении соответствия знаков карты их понятиям
3.	Умение пользоваться компасом	Умеет ориентировать карту по компасу и брать аварийный азимут	Умеет ориентировать карту по компасу	Не умеет ориентировать карту по компасу и брать аварийный азимут
4.	Прохождение упрощенной дистанции по карте прилегающей территории учебного учреждения с педагогом	Проходит дистанцию без посторонней помощи	Проходит дистанцию, опираясь на подсказки педагога	Не может пройти дистанцию
5.	Прохождение упрощенной дистанции по карте парка с педагогом	Проходит дистанцию без посторонней помощи	Проходит дистанцию, опираясь на подсказки педагога	Не может пройти дистанцию

Зачисление: от 4 до 10 баллов

Входная диагностика для поступления на 3-5 год обучения

№	Навыки	2	1	0
1.	Непрерывный бег по стадиону в течении 20 минут	Бежал, не останавливаясь	Бежал, иногда переходил на шаг	Не смог бежать в течении 20 минут
2.	Знание знаков спортивных карт: дороги, тропинки, водоемы, лес, открытое пространство, здания	Правильно показывает на карте все заданные знаки	Правильно показывает на карте большинство заданных знаков	Затрудняется в определении соответствия знаков карты их понятиям
3.	Умение пользоваться компасом	Умеет ориентировать карту по компасу и брать аварийный азимут	Умеет ориентировать карту по компасу	Не умеет ориентировать карту по компасу и брать аварийный азимут
4.	Прохождение дистанции по карте прилегающей территории учебного учреждения с педагогом	Проходит дистанцию без посторонней помощи	Проходит дистанцию, опираясь на подсказки педагога	Не может пройти дистанцию
5.	Прохождение дистанции по карте парка с педагогом	Проходит дистанцию без посторонней помощи	Проходит дистанцию, опираясь на подсказки педагога	Не может пройти дистанцию
6.	Умение различать позывные 5 маячков	Различает позывные 5 маячков	Различает позывные 3 маячков	Не различает позывные маячков
7.	Умение пользоваться радиопеленгаторами на 144мгц и 3,5 мгц	Умеет пользоваться радиопеленгаторами на 144мгц и 3,5 мгц: умеет включать, правильно настраивать приемник на нужную частоту, умеет определять максимум и минимум, умеет работать с ручкой громкости.	Умеет включать приемник. Но испытывает трудности с настройкой на нужную частоту, определением максимума и минимума, не всегда получается работать с ручкой громкости.	Не умеет пользоваться радиопеленгаторами.

Зачисление: от 5 до 14 баллов

Диагностические материалы

Предметная диагностика проводится в следующей форме:

- Выполнение нормативов по общей физической подготовке (основанных на нормах комплекса ГТО для каждого возрастного периода).
- Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию.
- Выполнение тестовых заданий по ориентированию, технике, тактике спортивного ориентирования.
- Участия в соревнованиях по спортивному ориентированию на региональном и межрегиональном уровне.

Психолого-педагогическая диагностика предполагает:

- Ведение дневника педагогического наблюдения – диагностика коммуникативных, эмоционально-волевых свойств личности.
- Составление и диагностика психологического профиля в зависимости от выступлений на соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Социально-психологическая анкета, направленная на диагностику результативности участия в сборах по спортивному ориентированию.
- Диагностика групповой сплоченности.
- Диагностика творческого мышления.

Промежуточный и итоговый контроль

- Начальная диагностика – сентябрь. 1 год обучения – диагностика мотивации выбора объединения. 2 год обучения – диагностика склонностей и интересов. Диагностика сплоченности.
- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь. Предметная диагностика, диагностика личностных качеств и уровня общей физической подготовки.
- Итоговая диагностика и контроль – май. Предметная диагностика, диагностика личностных свойств и уровня общей физической подготовки. Диагностика сплоченности.
- Диагностика результативности сборов по спортивному ориентированию проводится после спортивных сборов.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- опрос;
- зачет – на итоговом занятии;
- участие в первенстве субъекта;
- участие в межрегиональных соревнованиях в других регионах;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о соревнованиях, спортивных сборах, анализ данных спортивного дневника.

Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный)

Показатель	2	1	0
О1 Развитие навыков техники спортивного ориентирования на местности;	Умеет ориентироваться по спортивной карте, ориентировать карту по северу, знает знаки спортивных карт, знаки легенд КП. Умеет пользоваться азимутом.	Умеет ориентироваться по спортивной карте, ориентировать карту по северу, но путает или не знает некоторые знаки спортивных карт и легенд КП. Умение брать азимут развито слабо.	Необходима помощь в ориентировании по спортивной карте. Плохо ориентирует карту на север. Не знает большинство знаков карты и легенд КП. Не умеет использовать азимут.
О2 Развитие навыков тактики спортивного ориентирования на местности;	Выбирает самый оптимальный путь движения на КП исходя из местности и задач. В городских спринтах учитывает расположение КП и правильно выбирает путь с учетом захода на пункт. В дисциплине «Выбор» – выбирает самый оптимальный маршрут.	Ошибается при выборе пути на КП, не всегда учитывает «зеленку», дороги, неудобные для пробега пространства. На городских спринтах часто ошибается в выборе пути на КП. В дисциплине «Выбор» – выбирает не самый маршрут.	Не может самостоятельно выбрать путь на КП
О3 Психологическая и морально-волевая подготовка к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию;	На тренировку и соревнования приходит с подготовленным оборудованием. Перед соревнованиями не переживает. Во время прохождения дистанции спокоен. При потере ориентировки или травме не впадает в истерику, а спокойно выходит по аварийному азимуту, или информирует тренера о ситуации. После соревнований спокойно принимает свой результат.	Не всегда собран перед началом тренировки или соревнований и из-за этого допускает ошибки на дистанции. При потере ориентировки информирует тренера о ситуации. Результаты соревнований иногда расстраивают до слез.	Не собран перед тренировкой или соревнованиями. Часто ошибается, берет не свои КП, теряется, плачет на дистанции. Результаты соревнований всегда расстраивают ребенка до слез.
О4 Повышение уровня спортивной формы.	Регулярно улучшает свою физическую форму, бегая кроссы и выполняя упражнения офп. Улучшение физической подготовки оценивается через сдачу контрольных нормативов по бегу и офп.	Поддерживает свою физическую форму, бегая кроссы и выполняя упражнения офп. Контроль за уровнем физической подготовки происходит через сдачу контрольных нормативов по бегу и офп.	Редко бегает кроссы и выполняет упражнения офп.
О5 Получение навыков личной гигиены спортсмена;	Спортсмен всегда имеет с собой одежду и обувь, в которую переодевается после тренировки.	Спортсмен не всегда имеет с собой одежду и обувь, в которую переодевается после тренировки.	Спортсмен не имеет с собой одежду и обувь, в которую переодевается после тренировки.
Р1 Развивать навыки взаимодействия в коллективе;	Хорошо умеет взаимодействовать с коллективом. Не вступает в конфликты и перепалки. Умеет	Не всегда успешно взаимодействует в коллективе, работать в команде и приходиться к совместному решению	Не умеет взаимодействовать с коллективом, работать в команде и приходиться к совместному решению.

Показатель	2	1	0
	работать в команде, договариваться и приходить к совместному решению		Часто обижается на товарищей и плачет.
P2 Способствовать физическому развитию;	Хорошо развито. Систематическое выполнение упражнений офп способствует формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп.	Достаточно развито	Незначительно развито
P3 Расширять общекультурный кругозор через путешествия и интерактивные занятия;	Демонстрирует стойкий интерес к получению информации о природе и истории, как своего региона, так и регионов, где проходят соревнования	Испытывает средний интерес к получению информации о природе и истории, как своего региона, так и регионов, где проходят соревнования	Не испытывает интерес к получению информации о природе и истории, как своего региона, так и регионов, где проходят соревнования
P4 Создать условия для развития положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни	Демонстрирует положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни, через регулярные занятия спортом по собственному желанию	Демонстрирует положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни, через частые занятия спортом по собственному желанию	Не демонстрирует желание заниматься любыми физическими активностями.
P5 Формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности	Высоко развиты навыки самостоятельной познавательной деятельности: умеет пользоваться интернетом и прочими источниками, для поиска информации. Самостоятельно изучает карты других регионов и информацию о соревнованиях.	Достаточно развиты навыки самостоятельной познавательной деятельности: более менее умеет пользоваться интернетом и прочими источниками, для поиска информации. Изучает карты других регионов и информацию о соревнованиях, если это действие есть в домашнем задании.	Незначительно развито: не умеет находить информацию, не изучает карты и информацию о соревнованиях.
B1 Способствовать воспитанию у детей волевых качеств: трудолюбия, терпения, усидчивости;	Спортсмен упорно работает над своей физической формой и навыками ориентирования, несмотря на трудности и неудачи.	Спортсмен работает над своей физической формой и навыками ориентирования, несмотря на трудности и неудачи.	Спортсмен «опускает руки» при каждой неудаче в выбранном виде спорта
B2 Воспитание ответственности и аккуратности при использовании спортивной аппаратуры, снаряжения и инвентаря	Ответственно и аккуратно относится к аппаратуре, личному снаряжению и инвентарю	Ответственно относится только к личному инвентарю и снаряжению	Безответственно относит к аппаратуре, личному снаряжению и инвентарю. Постоянно теряет личное снаряжение.

Показатель	2	1	0
В3 Воспитание чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде.	Чувство взаимопомощи развито отлично, умеет расставлять приоритеты и помогать товарищам по команде	Чувство взаимопомощи развито хорошо. Однако при выборе помочь товарищу по команде или победить – выберет второе.	Незначительно сформировано чувство взаимопомощи товарищам по команде
В4 Формирование представлений о многообразии профессий в области физической культуры и спорта.	Знает, как работают представители различных профессии в области физической культуры и спорта. На мероприятиях, проводимых объединением, попробовал большинство ролей: планировщик, постановщик дистанции, судья, умеет работать с Ocad и SFR-event centre.	Знает, как работают представители различных профессии в области физической культуры и спорта. На мероприятиях, проводимых объединением, попробовал некоторые роли: постановщик дистанции	Не знает профессий, не участвовал в организации мероприятий проводимых объединением
В5 воспитание самостоятельности, умения принимать решения и действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого, а также умение нести ответственность за результат своих действий.	Полностью сформировано умение принимать решения и действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого, а также умение нести ответственность за результат своих действий.	Хорошо сформировано умение принимать решения и действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого, а также умение нести ответственность за результат своих действий.	Незначительно сформировано умение принимать решения . Не может действовать без постоянного контроля или помощи со стороны взрослого. Не умеет нести ответственность за результат своих действий.

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа уровень освоения программы). Максимально возможное значение – 30. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:

26-30 – высокий

16-25 – средний

10-15 – низкий

Менее 10 – программа не освоена

- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа средний балл) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.

- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа сумма) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 10.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей.)

Динамика результативности освоения образовательной программы

Диагностика образовательной программы «Спортивное

ориентирование и радиопеленгация»

Отдел: туризма, краеведения и спорта

Педагог:

Группа: Дата проведения диагностики:

№	ФИО учащегося	Показатели освоения обучающих задач					Показатели освоения развивающих задач					Показатели освоения воспитательных задач					Уровень освоения программы
		О 1	О 2	О 3	О 4	О 5	Р 1	Р 2	Р 3	Р 4	Р 5	В 1	В 2	В 3	В 4	В 5	
1	Учащийся 1																
2	Учащийся 2																
3	Учащийся 3																
4	Учащийся 4																
5	Учащийся 5																
6	Учащийся 6																
7	Учащийся 7																
8	Учащийся 8																
9	Учащийся 9																
10	Учащийся 10																
11	Учащийся 11																
12	Учащийся 12																
13	Учащийся 13																
14	Учащийся 14																
15	Учащийся 15																
Средний балл на группу																	

Уровень освоения учащимися:

0 – низкий уровень; 1 – средний уровень; 2 – высокий уровень.

Уровень освоения учащимися (сумма баллов):

0 до 7,5 – низкий уровень; 7,6 до 22,5 – средний уровень; 22,6 до 30 – высокий уровень.

Уровень освоения учащимися ДОП «Спортивное ориентирование и радиопеленгация»

Время проведения диагностики:

В (входная) – 01.09-20.09;

П (промежуточная) – 20.12-15.01,

И (итоговая) – 15.05-25.05

Уровень освоения учащимися:

0 – низкий уровень; 1 – средний уровень;

2 – высокий уровень.

Уровень освоения учащимися (сумма баллов):

0 до 7,5 – низкий уровень; 7,6 до 22,5 – средний уровень;

22,6 до 30 – высокий уровень.

Педагог:

Группа:

Имя учащегося	Уровень освоения программы (по сумме баллов)		
	входная	промежуточная	итоговая
Учащийся 1			
Учащийся 2			
Учащийся 3			
Учащийся 4			
Учащийся 5			
Учащийся 6			
Учащийся 7			
Учащийся 8			
Учащийся 9			
Учащийся 10			
Учащийся 11			
Учащийся 12			
Учащийся 13			
Учащийся 14			
Учащийся 15			
Средний балл			