

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 490
с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
педагогическим советом школы
протокол № 1
от 30.08.17

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы № 490
Александрова Н.Б.
Приказ № 30.08 от



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
программа рассчитана на учащихся 10-17 лет
срок реализации- 2017-2018 учебный год

Разработчик рабочей программы:
педагог дополнительного образования
Василевский Александр Михайлович
Год разработки программы – 2017.

РАССМОТРЕНО:
Руководитель ОДОД

Урвачёва Е.А.
28.08.2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа объединения «Спортивное ориентирование» составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Спортивное ориентирование», разработанной Бровиным А.М.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность разработки данной программы связана с тем, что спортивное ориентирование стало массовым видом спорта, активно развивается и популярно в стране. Наряду со стритболом, лыжами («Лыжня России»), лёгкой атлетикой («Кросс наций»), в России ежегодно проводится всероссийское мероприятие по спортивному ориентированию «Российский азимут». Посему необходимо создавать многоступенчатую систему подготовки спортсменов, начиная от школьных секций и заканчивая школами высшего спортивного мастерства, что соответствует приоритетным направлениям и задачам развития Санкт-Петербургской школы. В программе отражены важные существенные условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося в данный момент.

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

- Самореализации детей благодаря работе в коллективе через физкультурно-спортивную деятельность, повышение самооценки;

- Содействию умственному и физическому развитию детей;

- Досуговой функции спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях и соревнованиях, профилактике асоциального поведения и безнадзорности;

- Прикладном значении спортивного ориентирования. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

- Использовании многообразных форм и методов педагогической деятельности, что позволяет вырабатывать такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость для достижения цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием; развитие способностей умения ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса;

Основные задачи программы:

Обучающие: - подготовить ориентировщиков массовых разрядов;

- подготовить инструкторов и судей по спортивному ориентированию;

- овладеть умением ориентироваться на местности;

- получить и сформировать навыки владения техникой ориентирования;

Воспитательные:

- способствовать привлечению максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортивным ориентированием;

- формировать представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам «физиология человека», ОБЖ, «гигиена и санитария», «топография и картография», «география», «краеведение», «экология», «психология».

- сформировать понятие охраны окружающей среды;

- содействовать формированию гражданской позиции и патриотизма;

- обучить соблюдению навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу, воспитание чувства товарищества;

- воспитывать доброжелательность и терпимость к окружающим;

- пропагандировать и внедрять в сознание детей понятия здорового образа жизни.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие и укрепление общей физической подготовки, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, чёткая организация врачебного контроля;

- содействие гармоническому физическому развитию, развитие эмоциональных качеств;

- развитие внимания, памяти, воображения, наблюдения.

Отличительные особенности – программа *модифицирована* под условия и материально-техническую базу школы.

Уровень освоения программы – **углублённый.**

Условия реализации программы:

Возраст детей – программа предназначена для детей 10-17 лет.

Сроки реализации программы – программа рассчитана на 3 года обучения, Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время, непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также в спортивно-оздоровительных лагерях юных ориентировщиков вне сетки часов для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний.

Условия приёма детей – тесты, собеседования, наличие медицинской справки.

Режим занятий 1-го года обучения: 2 раза в неделю, всего 6 часов в неделю и 216 часов за год

Форма организации деятельности – *групповая и индивидуальная.*

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тренировки на местности или на учебном полигоне, в спортивном зале.
- работа по индивидуальным планам (этап спортивного совершенствования);
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах (УТС);
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Методы проведения занятий:

- словесный (рассказ, беседа);
- наглядный (показ видеоматериалов);
- показ педагогом;
- практический (упражнения, тренировки).

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

- понимать значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- выполнить контрольные нормативы по ОФП для своей возрастной группы;
- участвовать в создании школьных фотогазет, фотоальбомов и презентаций по спортивному ориентированию по итогам соревнований и УТС;
- выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию.
- получить навыки самостоятельного прохождения маршрута с использованием карты и компаса.
- выполнить требования норматива «юный судья».

Формы подведения итогов реализации программы в 1-й год обучения:

- туристские походы;
- учебные сборы;
- экскурсии;
- районные и городские соревнования;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- контрольные опросы.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1	Вводное занятие	4	2	2
2	Охрана труда в объединении	4	2	2
3	История спортивного ориентирования	2	2	-
4	Гигиена спортсмена	3	3	-
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
6	Краеведение	6	2	4
7	Топография	10	4	6
8	Снаряжение и одежда ориентировщика	4	2	2
9	Судейская практика	3	1	2
10	Общая физическая подготовка (ОФП)	41	3	38
11	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	3	27
12	Техническая подготовка	42	2	40
13	Тактическая подготовка	15	3	12
14	Контрольные нормативы	3	-	3

15	Участие в соревнованиях	10	1	9
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	2	6
17	Охрана природы, памятников истории и культуры	5	2	3
18	Основы туристской подготовки	13	4	9
19	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	9	3	6
20	Итоговое занятие	2	2	
ВСЕГО:		216	44	172

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие

ТЕОРИЯ:

Организационное занятие объединения. Ориентирование – средство физического воспитания. Ориентирование - средство оздоровления и закаливания.

ПРАКТИКА:

Знакомство с материалами наглядной агитации. Прогулка по местности.

2. Охрана труда в объединении

ТЕОРИЯ:

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе и в спортзале. Правила дорожного движения.

ПРАКТИКА:

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции. Поиск условно заблудившихся в лесу участников.

3. История спортивного ориентирования

ТЕОРИЯ:

Обзор развития ориентирования, как военно-прикладного вида. Обзор развития ориентирования, как вида спорта, в стране и в мире, встреча с ведущими спортсменами города.

4. Гигиена спортсмена

ТЕОРИЯ:

Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию

ТЕОРИЯ:

Права и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию.

ПРАКТИКА:

Правила поведения участников в центре соревнований, перед стартом, на дистанции, после финиша.

6. Краеведение

ТЕОРИЯ:

История города и области. История района. Край в годы Великой Отечественной войны.

ПРАКТИКА:

Участие в краеведческих викторинах. Посещение экскурсионных объектов города и области.

7. Топография

ТЕОРИЯ:

Основы топографии. Условные знаки спортивных карт. Способы изображения земной поверхности.

ПРАКТИКА:

Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Упражнения с масштабами карт.

8. Снаряжение и одежда ориентировщика

ТЕОРИЯ:

Одежда и вспомогательное снаряжение, правила эксплуатации и хранения. Специальное снаряжение ориентировщика и приёмы его использования.

ПРАКТИКА:

Устройство, изготовление снаряжения, подготовка и подгонка одежды. Подборка и установка снаряжения.

9. Судейская практика

ТЕОРИЯ:

Судейская коллегия соревнований.

ПРАКТИКА:

Протоколы, работа с протоколами. Подсчёт результатов по ориентированию.

10. Общая физическая подготовка

ТЕОРИЯ:

Задачи ОФП, систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка и заминка, их значение. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

ПРАКТИКА:

Специальные беговые упражнения – высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги. Упражнения на развитие силы мышц ног. Упражнения на развитие силы мышц рук. Упражнения на развитие силы мышц спины. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Комплексы упражнений у шведской стенки на активную и пассивную гибкость. Гимнастические упражнения с предметами.

11. Специальная физическая подготовка

ТЕОРИЯ:

Роль и значение СФП для занятий спортивным ориентированием. Роль и значение СФП для роста мастерства. Средства и методы СФП.

ПРАКТИКА:

Тренировочные дистанции заданного направления. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности. Упражнения на равновесие. Подвижные и спортивные игры.

12. Техническая подготовка

ТЕОРИЯ:

Понятие о технике ориентирования. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

ПРАКТИКА:

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Определение точки стояния.

13. Тактическая подготовка

ТЕОРИЯ:

Понятие о тактике. Средства и методы тактической подготовки. Взаимосвязь тактики и техники в тренировочном процессе ориентировщиков.

ПРАКТИКА:

Действия в стартовом городке. Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Опорные, тормозные, ограничивающие, линейные, рассеивающие ориентиры.

14. Контрольные нормативы

ПРАКТИКА:

Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по СФП. Проверка практических и теоретических умений и навыков.

15. Участие в соревнованиях

ТЕОРИЯ:

Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований.

ПРАКТИКА:

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

16. Психологическая и морально-волевая подготовка

ТЕОРИЯ:

Задачи и средства психологической и морально-волевой подготовки.

ПРАКТИКА:

Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости. Предстартовое состояние: волнение, апатия.

17. Охрана природы, памятников истории и культуры

ТЕОРИЯ:

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Памятники истории и культуры мирового значения на территории Ленинградской области.

ПРАКТИКА:

Маркировка и оборудование маршрутов (походов) выходного дня. Совершенствование снаряжения, не приносящего вред природе.

18. Основы туристской подготовки

ТЕОРИЯ:

Туризм, как средство общефизической подготовки. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный и т.д. Снаряжение для туризма и его подготовка.

ПРАКТИКА:

Туристское снаряжение: групповое и личное. Выполнение требований к снаряжению: лёгкость, удобство, практичность. Туристские палатки: уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, требования к ним, укладка рюкзака. Узлы: назначение и применение.

19. Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль.

ТЕОРИЯ:

Спортивные травмы и их предупреждение. Значение медико-санитарной подготовки. Медицинская аптечка и правила её использования.

ПРАКТИКА:

Оказание доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок. Способы остановки кровотечений. Углублённое медицинское обследование в РВФД.

20. Итоговое занятие

ТЕОРИЯ:

Подведение итогов года занятий.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ урока	Содержание урока	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Краеведение. Посещение экскурсионных объектов области.	устный опрос	сентябрь		3 часа, практика
2	Вводное, организационное занятие объединения; - Ориентирование – средство физического воспитания. Организационное занятие. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фото), прогулка по местности.	опрос	сентябрь		1 час, теория 2 часа, практика
3	Топография. Условные знаки спортивных карт.	устный опрос	сентябрь		3 часа, теория
4	Вводное занятие. Ориентирование – средство оздоровления и закаливания. Охрана труда. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, ПДД.	опрос	сентябрь		1 час, теория 2 часа, теория

5	Топография. Условные знаки топографических и спортивных карт;	зачёт	сентябрь		3 часа, практика
6	Гигиена спортсмена - Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Охрана труда. Моделирование нестан-дартных ситуаций на дистанции; поиск условно заблудившихся по карте.	опрос	сентябрь		1 час, теория 2 часа, практика
7	Топография. Изображение высоты местности с помощью горизонталей; упражнения с масштабами карт.	опрос	сентябрь		3 часа, практика
8	Гигиена спортсмена. Режим дня. История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования, как военно-прикладного вида; - Обзор развития ориентирования, как вида спорта, в стране и в мире.	устный опрос	сентябрь		1 час, теория 2 часа, теория
9	Судейская практика. Судейская коллегия соревнований. Протоколы, работа с протоколами, подсчёт результатов по ориентированию.	участие в судействе	октябрь		1 час, теория. 2 часа, практика
10	Гигиена спортсмена. Гигиена тела, одежды и обуви. Снаряжение и одежда ориентировщика Устройство, изготовление снаряжения, подготовка и подгонка одежды; подборка и установка снаряжения.	устный опрос	октябрь		1 час, теория 2 часа, теория
11	Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию. Снаряжение и одежда ориентировщика Устройство, изготовление снаряжения, подготовка и подгонка одежды; подборка и установка снаряжения.	зачёт по правилам соревнований устный опрос	октябрь		1 час, теория 2 часа, практика
12	Общая физическая подготовка (ОФП). Специальные беговые упражнения – высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги.	Сдача контрольных нормативов	октябрь		3 часа, практика
13	Правила соревнований. Правила поведения участников в центре соревнований, перед стартом, на дистанции, после финиша. ОФП. - Задачи ОФП, разминка и заминка, их значение; взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.	устный опрос сдача контрольных нормативов	октябрь		1 час, практика 2 часа, теория
14	ОФП. - Упражнения на развитие силы ног.	сдача норматива	октябрь		3 часа, практика
15	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц ног.	Сдача нормативов	октябрь		3 часа, практика
16	Топография. Основы топографии. УЗ. ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Упражнения на развитие силы мышц	устный опрос	октябрь		1 час, теория 1 час, теория, 1 час,

	рук.				практика
17	Техническая подготовка. Развитие глазомера. Подготовка к участию в соревнованиях - положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.	контрольные нормативы устный опрос	октябрь		2 часа, практика 1 час, теория
18	Краеведение. История города и история области, наш край в годы Великой Отечественной войны. Посещение музея истории .	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория. 1 час, практика
19	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц спины. Техническая подготовка. - Особенности топографической подготовки ориентировщика.	контрольные нормативы устный опрос	ноябрь		2 часа, практика 1 час, теория
20	Специальная физическая подготовка. Средства и методы СФП. Техническая подготовка Спортивный компас, приёмы пользования компасом.	устный опрос	ноябрь		1 час, теория 2 часа, практика
21	Тактическая подготовка. Действия в стартовом городке и на соревнованиях с ограниченным количеством групп.	устный опрос	ноябрь		3 часа, практика
22	СФП. Роль и значение СФП для занятий спортивным ориентированием, роль и значение СФП для роста мастерства спортсменов. ОФП. Специальные беговые упражнения – высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги	устный опрос сдача контрольных нормативов	ноябрь		1 час, теория 2 часа, практика
23	СФП, тренировочная дистанция заданного направления с выездом в Пискаревский парк	сдача контрольных нормативов	ноябрь		3 часа, практика
24	Техническая подготовка. Понятие о технике ориентирования. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук.	устный опрос контрольные нормативы	ноябрь		1 час, теория 2 часа, практика
25	Техническая подготовка. Определение сторон горизонта по компасу.	устный опрос	ноябрь		3 часа, практика
26	Техническая подготовка. Движение по азимуту.	контрольные нормативы	ноябрь		3 часа, практика
27	Техническая подготовка. Движение по азимуту.	контрольные нормативы	декабрь		3 часа, практика
28	Тактическая подготовка. Понятие о тактике. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц спины.	устный опрос контрольные нормативы	декабрь		1 час, теория 2 часа, практика
29	Техническая подготовка. Движение по азимуту.	контрольные нормативы	декабрь		3 часа, практика
30	Охрана природы, памятников истории и культуры. Памятники истории и культуры мирового значения на территории Ленинградской области. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	устный опрос контрольные нормативы	декабрь		1 час, теория 2 часа, практика
31	Техническая подготовка. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).	контрольные нормативы	декабрь		3 часа, практика
32	Тактическая подготовка. Средства и методы тактической подготовки.	устный опрос	декабрь		1 час, теория

	ОФП. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты).	контрольные нормативы			2 часа, практика
33	Техническая подготовка. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).	контрольные нормативы	декабрь		3 часа, практика
34	Тактическая подготовка. Взаимосвязь тактики и техники в тренировочном процессе ориентировщиков. ОФП. Упражнения на развитие силы ног.	устный опрос контрольные нормативы	декабрь		1 час, теория 2 часа, практика
35	ОФП. Комплексы упражнений у шведской стенки на активную и пассивную гибкость.	контрольные нормативы	январь		3 часа, практика
36	Техническая подготовка. Развитие глазомера.	контрольные нормативы	январь		3 часа, практика
37	ОФП. Гимнастические упражнения с предметами.	контрольные нормативы	январь		3 часа, практика
38	Техническая подготовка. Определение точки стояния.	контрольные нормативы	январь		3 часа, практика
39	СФП. Средства и методы СФП. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	устный опрос контрольные нормативы	январь		1 час, теория 2 часа, практика
40	Техническая подготовка. Определение точки стояния.	контрольные нормативы	январь		3 часа, практика
41	Психологическая и морально-волевая подготовка. Задачи психологической и морально-волевой подготовки. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	устный опрос контрольные нормативы	январь		1 час, теория 2 часа, практика
42	Техническая подготовка. Определение точки стояния.	контрольные нормативы	февраль		3 часа, практика
43	Психологическая и морально-волевая подготовка. Средства психологической и морально-волевой подготовки. ОФП. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты).	устный опрос контрольные нормативы	февраль		1 час, теория 2 часа, практика
44	Техническая подготовка. Определение точки стояния.	контрольные нормативы	февраль		3 часа, практика
45	Охрана природы, памятников истории и культуры. Важность охраны природы, памятников истории и культуры; физико-географическая характеристика родного края. ОФП. - Комплексы упражнений у шведской стенки на активную и пассивную гибкость.	устный опрос контрольные нормативы	февраль		1 час, теория 2 часа, практика
46	Тактическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп.	устный опрос	февраль		3 часа, практика
47	Техническая подготовка. Определение точки стояния.	устный опрос	февраль		3 часа, практика
48	Тактическая подготовка. Подход и уход с КП. Раскладка сил на дистанцию. Опорные, тормозные, ограничивающие, линейные, рассеивающие ориентиры.	контрольные нормативы	февраль		3 часа, практика
49	Основы туристской подготовки. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный и т.д. СФП. Упражнения на равновесие.	устный опрос контрольные нормативы	февраль		1 час, теория 2 часа, практика

50	Тактическая подготовка. Тактика при выборе пути движения..	контрольные нормативы	март		3 часа, практика
51	Основы туристской подготовки. Туризм, как средство общефизической подготовки. СФП. Подвижные и спортивные игры.	устный опрос сдача зачёта	март		1 час, теория 2 часа, практика
52	Основы туристской подготовки. Снаряжение для туризма и его подготовка. СФП. Упражнения на равновесие.	устный опрос контрольные нормативы	март		1 час, теория 2 часа, практика
53	СФП. - Тренировочная дистанция заданного направления	контрольные нормативы	март		3 часа, практика
54	Сдача нормативов по ОФП Психологическая и морально-волевая подготовка. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.	Зачёт устный опрос	март		1 час, практика 2 часа, практика
55	СФП. - Тренировочная дистанция заданного направления.	зачёт	март		3 часа, практика
56	Сдача нормативов по СФП. Психологическая и морально-волевая подготовка. Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости.	контрольные нормативы устный опрос	март		1 час, практика 2 часа, практика
57	Участие в соревнованиях.	участие в соревнованиях	март		3 часа, практика
58	Контрольные нормативы. Проверка теоретических и практических умений и навыков. Психологическая и морально-волевая подготовка. Предстартовое состояние: волнение, апатия.	контрольные нормативы устный опрос	март		1 час, практика 2 часа, практика
59	СФП. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности.	контрольные нормативы	апрель		3 часа, практика
60	ОФП. Упражнения на развитие силы ног. Основы туристской подготовки. Узлы: назначение и применение.	контрольные нормативы зачёт	апрель		1 час, практика 2 часа, практика
61	СФП. - Тренировочная дистанция заданного направления.	контрольные нормативы	апрель		3 часа, практика
62	СФП. Бег в равномерном темпе по равнинной местности. Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение: групповое и личное.	контрольные нормативы устный опрос	апрель		1 час, практика 2 часа, практика
63	СФП. - Тренировочная дистанция заданного направления.	контрольные нормативы	апрель		3 часа, практика
64	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль. Спортивные травмы и их предупреждение Основы туристской подготовки. Туристские палатки: уход и ремонт.	опрос	апрель		1 час, теория 2 часа, практика
65	Охрана природы, памятников истории и культуры. Маркировка и оборудование маршрутов (походов) выходного дня, совершенствование снаряжения, не приносящего вред природе.	контрольные нормативы	апрель		3 часа, практика
66	Медико-санитарная подготовка. Её значение.	устный опрос	апрель		1 час, теория

	Обследование в РВФД.				2 часа, практика
67	Основы туристской подготовки. Выполнение требований к снаряжению - лёгкость, удобство, практичность, рюкзаки: виды рюкзаков, требования к ним, укладка рюкзака.	устный опрос	май		3 часа, практика
68	Медико-санитарная подготовка. Медицинская аптечка и правила её использования. Оказание первой помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок.	контрольные нормативы зачёт	май		1 час, теория 2 часа, практика
69	СФП. Тренировочная дистанция заданного направления	контрольные нормативы	май		3 часа, практика
70	Медико-санитарная подготовка. Способы остановки кровотечений. Подготовка газеты	контрольные нормативы, итоги	май		2 часа, практика 1 час, практика
71	СФП. Подвижные и спортивные игры. Итоговое занятие- Подведение итогов года занятий.	Эстафета подведение итогов	май		2 часа., практика 1 час, теория
72	Участие в соревнованиях.	Участие в соревнованиях	май		3 часа, практика
73	Резервное занятие	контрольные нормативы	май		3 часа

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал, стадион.
2. Учебная карта здания школы и пришкольного двора – 60 штук..
3. Призмы – 20 штук.
4. Компостеры – 15 штук.
5. Учебные и технические задания – 20 вариантов.
6. Дидактические материалы – памятки, DVD диски.
7. Условные знаки спортивных карт – 30 штук.
8. Учебные плакаты по спортивному ориентированию – 1 комплект.
9. Учебные кинофильмы – 1 дискета.
10. Разметка для маркировки трасс – рулон на 10 км.
11. Курвиметр – 2 штуки.
12. Методические пособия – 3 штуки.
13. Контрольные пункты – 20 штук.
14. Карточки участника – 100 штук.
15. Судейское оборудование старта и финиша – 1 комплект.
16. Карты Охтинского лесопарка – 40 штук.
17. Карты Лемболовской возвышенности – 30 штук.
18. Прочие карты участков Ленинградской области для учебных занятий – 200 штук.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск, Полымя, 1987 г.
2. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС, 1983 г.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М. ФиС, 1985 г.
4. Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
5. Киселёв В.М. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М. Госкомспорт, 1988 г.
6. Кяркяйнен О. Спортивное ориентирование. М. ФиС, 1989 г.
7. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М. ФиС, 1984 г.

8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС, 1980 г.
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М. ФСО России, 2010 г.
10. Программа для системы дополнительного образования детей, М. ЦДЮТиК МО РФ, 2001 г.
11. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М. Просвещение, 1990 г.
12. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М. 2008 г.