

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ершичская средняя школа»  
муниципального образования – Ершичский район Смоленской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Директор МБОУ «Ершичская  
средняя школа» / С.И Орлова/  
25 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 14-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Мороз Елена Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

с. Ершичи, 2023 г.

## 1.1. Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид деятельности, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Данная дисциплина оказывает разноплановое положительное влияние на ребенка, поэтому ее по-другому называют «шахматами на ходу». Ведь доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие умственные способности в такой же степени, как и в шахматах. Качества, которые развивает ориентирование в ребенке:

- Физическую активность. Во время пересечения незнакомой местности у детей тренируются не только ноги, но и плечевой корпус. Кроме того, улучшается работа сердца.

- Аналитические и умственные способности. При занятии ориентированием детям приходится постоянно думать и принимать ответственные решения. Это помогает им в жизни.

- Умение работать с картой и компасом. Обучающиеся ориентируются по карте, на которой условными обозначениями показаны дороги, леса, поляны, болота, скалы, ямы и возвышенности, в некоторых случаях даже деревья. Мозг решает при этом сразу несколько задач.

Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику Родины.

Спортивное ориентирование включено в программы мировых спортивных мероприятий, включая Всемирные игры.

В России создана Федерация спортивного ориентирования, проводятся массовые соревнования «Российский азимут», которые собирают до 200 000 участников ежегодно. Федерация работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» **туристско-краеведческой направленности** разработана в соответствии с учетом законодательных и **нормативных актов**, действующих в системе дополнительного образования детей и Центра детского творчества:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 9 ноября 2018 г. N 196;
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования;
- «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России»;

- Примерными требованиями к программам дополнительного образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844);
- Программа развития образования Смоленской области;
- Положение о порядке разработки и утверждении дополнительной общеразвивающей программы МКУДО «ЦДТ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29.13.2016г. №ВК-641/09).

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни.

Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность обучающегося младшего школьного возраста в двигательной активности и умственной деятельности одновременно.

К вышеописанному можно добавить, что несомненным плюсом в спортивном ориентировании также является проведение занятий на свежем воздухе. Ребенок перестает болеть простудными заболеваниями, закаляется, его иммунитет повышается.

Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Во время занятий развиваются не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное - сердце. Ориентирование исключает заболевания связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с лишним весом, сердечную недостаточность.

При тренировках на ровной местности организм постепенно привыкает к нагрузкам. Из-за этого снижается их эффективность. Ориентирование на местности каждый раз проходит в разных условиях, поэтому выработать определенный стереотип движений нельзя.

Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится логически мыслить. А это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

Соревнования дают возможность ребенку почувствовать себя настоящим членом команды, завести новых друзей. Всё это благотворно влияет на эмоциональный интеллект обучающегося.

Помимо бега ребенку необходимо планировать маршрут, держать в голове большие объемы информации и концентрировать внимание. Без этих составляющих даже хорошая физическая подготовка не сможет стать гарантом победы. Это позволяет развивать навыки работы в режиме многозадачности.

#### **Отличительные особенности программы:**

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;

- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;

- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

**Новизна программы.** Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Спортивное ориентирование - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание физического и умственного начал, исключительная эффективность способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

При составлении данной программы учтен передовой педагогический опыт соседних регионов, а также педагогов города, реализующих программы туристско-краеведческой направленности.

**Педагогическая целесообразность.** Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Ориентирование - это активная деятельность всего организма: длительный бег, до двух часов, при этом на отдельных участках работа в максимальном режиме; это прыжки, лазание, лыжи и так далее. Но доступно оно для детей с любым уровнем подготовки, так как только сам учащийся выбирает наиболее подходящий для его возможностей и умений темп движения.

Психологическую структуру спортивного ориентирования составляют такие познавательные процессы, как восприятие, воображение, память, внимание, мышление. В процессе ориентирования восприятие окружающей местности протекает в форме наблюдения - сознательного, преднамеренного, планомерного, активного процесса. В ориентировании развивается воссоздающее воображение - умение представлять незнакомую местность по отвлеченным условным знакам на карте, опираясь на образы, сохранившиеся в памяти от прошлого опыта.

Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление - это последовательные ступени онтогенетического развития. Наглядно-действенное мышление постепенно выделяется из практической деятельности ребенка и принимает форму специальных пробующих действий. К числу важных условий возникновения наглядно-образного мышления относится формирование у детей умений различать план реальных объектов и план моделей, отражающих эти объекты и позволяющих ребенку представить себе скрытые стороны ситуации. Дети учатся оперировать образами произвольно, актуализируя их. Развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления осуществляется в тесной связи с формированием логического мышления.

Все эти виды мышления осуществляются в деятельности ориентировщика.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, педагоги на своих занятиях применяют элементы

**современных педагогических технологий:** здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

**Адресат программы.** Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 16 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Особенности организации образовательного процесса** - усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

При обучении по данной программе используются следующие **методы:**

*Наглядные методы:*

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- репродуктивный;
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

*Словесные методы:* (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы, наиболее подходящие для младшего школьного возраста. Этот период является сензитивным для развития познавательных процессов. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

**Типы занятий:** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

**Формы проведения занятий.** Форма обучения по программе - очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

**Срок освоения** данной программы - 1 год, в объеме 136 часов. Программа рассчитана на **стартовый уровень** подготовки с минимальной сложностью.

Объединение формируется из обучающихся возрастной группы от 14 до 16 лет.

Состав группы – постоянный. Рекомендуемый состав группы - 10 обучающихся.

Набор обучения в группы проводится в конце августа – начале сентября. Ребенку не требуется специальная подготовка для зачисления в группу.

**Режим занятий.** Объем курса составляет 136 часа. Учащиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) 4 часа в неделю (2 раза по 3 академических часа, продолжительность академического часа – 45 минут).

Причем практические занятия составляют большую часть программы (70 %).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

#### Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

#### Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

#### Валеологические:

- сформировать понятие «Здоровье»;
- приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;

- совершенствовать физическое развитие;
- прививать основные гигиенические навыки.

### 1.3. Содержание программы

#### *Учебно-тематический план*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>94</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	2	2	-	Опрос, анкетирование.
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	4	-	Педагогическое наблюдение
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	28	8	20	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования	12	2	10	Сдача зачета на местности
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	12	2	10	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
1.6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	16	16	-	Опрос обучающихся
1.7	Техническая и тактическая подготовка	20	14	6	Прохождение учебной дистанции
<b>2</b>	<b>Медицинский блок</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4	3	1	Проверка дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	6	2	4	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	
3.1	Общая физическая подготовка	16	2	14	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Сдача установленных нормативов
4	Соревнования	<b>8</b>		<b>8</b>	
	<b>Всего часов:</b>	<b>136</b>	<b>55</b>	<b>81</b>	

## Содержание программы

### 1. Ориентирование

#### 1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

##### *Практика*

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

#### 1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

##### **Одежда и снаряжение ориентировщика.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

##### *Практика*

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

#### 1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

*Практика:* Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

#### 1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

##### *Практика:*

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

#### 1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

**Практика:** Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

## **1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.**

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

### **1.7. Техническая и тактическая подготовка.**

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

**Практика:** отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

## **2. Медицинская подготовка**

### **2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

### **2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка**

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

**Практика:** Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

## **3. Физическая подготовка**

### **3.1. Общая физическая подготовка.**

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

***Практика.*** Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**4. Соревнования.** Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях спортивному ориентированию.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	16:40-18:10	Групповая	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа
2	09	06	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Устный опрос и практическая работа
3	09	09	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа
4	09	13	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Зачет по условным знакам в виде
5	09	16	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Зачет по условным знакам в виде

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
6	09	20	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Зачет по условным знакам в виде
7	09	23	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Зачет по условным знакам в виде
8	09	27	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа.
9	09	30	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная работа	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа.
10	10	04	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа.
11	10	07	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Кабинет 22 «Формирования цифровых и	обобщающая беседа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				альная			гуманитарных компетенций»	
12	10	11	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа
13	10	14	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа
14	10	18	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Понятие о технике спортивного ориентирования	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа
15	10	21	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Понятие о технике спортивного ориентирования	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа
16	10	25	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Понятие о технике спортивного ориентирования	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
17	10	28	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Понятие о технике спортивного ориентирования	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа
18	11	08	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Понятие о технике спортивного ориентирования	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа
19	11	11	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Понятие о технике спортивного ориентирования	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа
20	11	15	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа.
21	11	18	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
22	11	22	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа.
23	11	25	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа.
24	11	29	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
25	12	02	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	обобщающая беседа.
26	12	06	16:40-17:20	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Письменный опрос
27	12	09	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и	Обобщающая беседа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				альная			гуманитарных компетенций»	
28	12	13	17:30-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
29	12	16	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
30	12	20	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
31	12	23	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
32	12	27	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
33	01	10	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
34	01	13	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
35	01	17	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
36	01	20	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль
37	01	24	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль
38	01	27	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и	Обобщающая беседа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				альная			гуманитарных компетенций»	
39	01	31	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль
40	02	03	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль
41	02	07	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль
42	02	10	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
43	02	14	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
44	02	17	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль
45	02	21	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Техническая и тактическая подготовка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	
46	02	24	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Соревнования	Лесополоса	Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию
47	02	28	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
48	03	03	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
49	03	07	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
50	03	10	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль
51	03	14	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Обобщающая беседа.
52	03	17	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
53	03	28	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
54	03	31	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
55	04	04	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
56	04	07	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	4	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
57	04	11	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
58	04	14	16:40-17:20	Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
59	04	18	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
60	04	21		Групповая, индивидуальная	2	Соревнования	Лесополоса	Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
61	04	25	17:30-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
62	04	28	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
63	05	02	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная.	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
64	05	05	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, стадион.	Наблюдение, контроль
65	05	12	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль
66	05	16	16:40-18:10	Групповая, индивидуальная	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Кабинет 22 «Формирования цифровых и гуманитарных компетенций»	Наблюдение, контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
67	05	19		Групповая, индивидуальная	2	Соревнования	Лесополоса	Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию
68	05	23		Групповая, индивидуальная	2	Соревнования	Лесополоса	Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию

## 1.5. Модель выпускника. (планируемые результаты)

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

**личностные:** включающие готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально–личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

**метапредметные результаты** – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

**познавательные:** развитие устойчивой потребности к самообразованию; умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

**коммуникативные:** умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

**регулятивные:** адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

### **Предметные результаты:**

***по окончании стартового уровня обучающиеся должны***

#### ***Знать:***

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;

- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Уметь:**

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

**Материально - техническое обеспечение.** Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, в лесопарковой зоне).

## Перечень необходимого оборудования и снаряжения:

1. Ноутбук
2. МФУ
3. Электронный контрольный пункт с системой отметки SFR на 50 участников.  
В комплект входят:
  - станция SFR сопряжения с компьютером – 1 шт
  - станция стартовая SFR U-5 – 1 шт
  - станция финишная SFR U-5 – 1 шт
  - станция очистки чипов SFR U-5 – 1 шт
  - станция отметки на промежуточных контрольных пунктах SFR U-5 – 15 шт
  - карточка участника - чипы «Лепесток SFR - 122» системы отметки (на 122 отметки) – 50 шт
  - принтер сплитов влагозащищенный 80 мм – 1 шт
  - контрольный пункт (КП) оборудованный для летних соревнований (кол 90 см, верхняя планка с одним компостером и местом для установки станции SFR, номер, нижняя упорная планка) – 17 шт
  - призма КП 30x30см нейлоновая – 17 шт
4. Учебные плакаты
5. Секундомеры электронные
6. Часы
7. Аптечка медицинская в упаковке
8. Весы напольные
9. Каски
10. Перчатки
11. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
12. Мячи набивные
13. Скакалки
14. Канцелярские принадлежности
15. Канат
16. Веревочная лестница
17. Турники
18. Контрольные пункты стандартные (кол+ палка+ призма+ компостер)
19. Контрольные пункты тренировочные
20. Фонари налобные
21. Держатель легенды для спортивного ориентирования
22. Флажки ограждения
23. Стол складной
24. Стулья туристические раскладные со спинкой
25. Очки защитные
26. Планшеты для карт
27. Компасы: планшетные, спортивные на палец
28. Шатер туристский
29. Курвиметр- измеритель
30. Жилеты судейские
31. Генератор бензиновый

## **Информационное обеспечение**

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет -сайты

### **3. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога**

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
13. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР
14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
16. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.
17. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.

2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

#### **Список литературы для родителей**

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.

Интернет-ресурсы

<https://rebenokvsporte.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/> | [Ребенок в спорте!](#)

<https://rufso.r>