

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Детско-юношеский центр «Илья Муромец»

«Рассмотрено»:
Методическим советом
Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»:
Директор МБУ ДО г. Иркутска
ДЮЦ «Илья Муромец»
_____ Е.В. Кузнецова
«01» сентября 2023 г.
Приказ № 01-17-92

Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составители: Глызина Елена Олеговна,
педагог дополнительного образования
Михалев Семён Олегович,
педагог дополнительного образования
Холомянская Мария Михайловна,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2023-2024

Содержание

1.	Титульный лист	1
2.	Содержание	2
3.	Пояснительная записка	3
4.	Учебный план	6
5.	Содержание программы	7
6.	Календарный учебный график	11
7.	Условия реализации программы	38
8.	Список использованной литературы для педагога, для учащегося	39
9.	Приложение.1. Оценочные материалы	40
10.	Приложение.2. План воспитательной работы	46-47

Пояснительная записка

Программа по спортивному ориентированию составлена на основе многолетней практики педагога, накопленного опыта работы с юными спортсменами, положительная динамика роста их спортивных результатов.

При разработке данной программы использовались следующие нормативные документы:

- СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ.
- Письмо Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ».

Актуальность программы.

Основное внимание при реализации программы сосредоточено на привлечении к занятиям спортивным ориентированием большого количества обучающихся, как продолжение системы физического воспитания детей и подростков в учреждениях основного и дополнительного образования. Спортивное ориентирование является поистине народным средством физического и нравственного оздоровления, духовного обогащения нации. В юношеском спорте происходит закладка и формирование здорового человека. Обучающиеся в ходе занятий получают возможность физически окрепнуть, принять участие в спортивных соревнованиях.

Необходимость разработки данной программы обусловлена острым недостатком квалифицированных специалистов по ориентированию и недостаточной проработкой последовательности изучаемого материала в типовых программах.

Практическая значимость.

Комплексные занятия спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Технико-тактическая подготовка в спортивном ориентировании предполагает углубленное овладение знаниями и умениями, связанными с техникой и тактикой преодоления спортивных дистанций в кроссовых и лыжных дисциплинах спортивного ориентирования, умением использования специального оборудования и инвентаря, проведения анализа прохождения дистанций.

Новизна.

В программе «Спортивное ориентирование» подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный, на оздоровление воспитанников, привлечение к здоровому образу жизни, а также стремление к достижению высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием на различных этапах подготовки и выполнении норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Содержание программы представлено следующими направлениями: техническая и тактическая подготовка ориентировщика, физическая подготовка ориентировщика, основы туристской подготовки, краеведение. В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные

на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Участие в многодневных соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивное ориентирование» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного ориентирования среди обучающихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности спортсменов, происходит обмен опытом работы.

Цель программы - обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, формирование всесторонней развитой личности.

Задачи.

Образовательные:

- Формирование знаний, умений по спортивному ориентированию, а также необходимых туристских навыков;
- Научить основным приемам и методам спортивного ориентирования;
- Научить использовать специальное оборудование, инструменты и приспособления для спортивного ориентирования;
- Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации;
- Подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию.

Воспитательные:

- Сформировать гражданскую позицию и патриотизм;
- Воспитать высокие волевые и морально-этические качества;
- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности во время подготовки к соревнованиям;
- Привить межличностные и социальные навыки, а также навыки общения.

Развивающие:

- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию обучающихся;
- Укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортом;
- Развитие исследовательских умений, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца;
- Развитие памяти, внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии;
- Развитие стратегического мышления.

Направленность программы физкультурно-спортивная, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков, по функциональному назначению - учебно-познавательная, по времени реализации - одногодичная.

Отличительные особенности программы.

Данная программа предназначена для обучения детей 10-18 лет и рассчитана на один год. В течение учебного года каждый обучающийся изучает три раздела («Общая физическая и специальная подготовка ориентировщика», «Лыжная подготовка ориентировщика», «Технико-тактическая подготовка ориентировщика») по 3 часа на каждый раздел один раз в неделю.

Формы и режим занятий.

Учебная группа состоит из 8-15 человек, занятия проводятся по 3 часа (каждого раздела) 3 раза в неделю. Всего в течение учебного года – 324 (108 часов каждого раздела) часа.

Занятия проводятся в очном режиме с применением групповых и индивидуальных форм.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения обучающийся должен:

Знать:

- историю развития спортивного ориентирования;
- тактики, техники и приемы спортивного ориентирования.

Уметь:

- уметь подготавливать инвентарь перед соревнованиями;
- применять тактики, техники и приемы спортивного ориентирования;
- стремиться к улучшению общефизической подготовки.

Способы определения результативности ожидаемых результатов.

Применяются следующие формы оценки результативности: промежуточный контроль – результаты участия в соревнованиях, в конце года обучения – зачетная практическая работа.

Формы подведения итогов.

Диагностика проводится два раза в год в форме зачётных занятий при участии обучающихся в соревнованиях различного уровня. Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой (см. Приложение 1).

1. Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена. Контрольные упражнения позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса, пресса, прыжковую подготовку; Таким образом, перечисленные упражнения охватывают широкий спектр механизмов и двигательных возможностей человека, уровень функционирования которых в значительной степени определяет общую физическую подготовленность спортсменов по спортивному ориентированию.
2. Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена
3. Тесты и контрольные упражнения, определяющие тактическую подготовку. Решение ситуационных тактических задач. При решении задачи оцениваются визуально-пространственные и наглядно-действенные компоненты мышления.

Учебный план (1 группа)

Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика	108	18	90	Соревнование, сдача нормативов
Раздел 2. Лыжная подготовка ориентировщика	108	16	92	Соревнование, сдача нормативов
Раздел 3. Общая физическая и специальная подготовка ориентировщика	108	35	73	Соревнование, сдача нормативов
Итого:	324	69	255	

Учебный план (2 группа)

Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка ориентировщика	108	35	73	Соревнование, сдача нормативов
Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика	108	18	90	Соревнование, сдача нормативов
Раздел 3. Лыжная подготовка ориентировщика	108	16	92	Соревнование, сдача нормативов
Итого:	324	69	255	

Учебный план (3 группа)

Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Лыжная подготовка ориентировщика	108	16	92	Соревнование, сдача нормативов
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка ориентировщика	108	35	73	Соревнование, сдача нормативов
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика	108	18	90	Соревнование, сдача нормативов
Итого:	324	69	255	

Содержание программы

Раздел 1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Порядок и содержание работы объединения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие краевые и всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению охраны природы в местах проведения тренировок и соревнований. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, комнаты и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Техника спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и символные легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с «тормозными» ориентирами. Кратчайший путь, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов высокой, основной и низкой стойками. Обучение преодолению подъемов "елочкой", "полуёлочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Тактика спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Понятие: линейные, площадные, точечные ориентиры и привязка. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число -КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Судейская практика. Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи. Протокол старта, протокол прохождения КЛ. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

Контрольные упражнения и соревнования. Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно календарному плану в Первенствах города, области, межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Контрольные тесты для проверки теоретических знаний и практических умений данного курса с использованием рекомендуемой литературы.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. 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 головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Участие в течение года в соревнованиях по ОФП.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Бег в равномерном темпе по равнине и слабопересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Бег с картой. Ходьба на лыжах - на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы). Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Туристская подготовка. Основы туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация биваков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Способы преодоления препятствий с использованием специального снаряжения и без него.

Правила соревнований по спортивному туризму. Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

Раздел 3. Лыжная подготовка ориентировщика. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы

организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км в годичном цикле.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Календарный учебный график

Группа 1/2, ср, суб, вт

№ занятия	Сроки	Тема занятий	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика					
1.	13.09.23	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1	1	
2.	13.09.23	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1		1
3.	13.09.23	Техника безопасности .	1	1	
4.	20.09.23	Измерение расстояния на местности во время ориентирования.	1		1
5.	20.09.23	Ориентирование по линейным ориентирам.	1	1	
6.	20.09.23	Ориентирование по линейным ориентирам.	1		1
7.	27.09.23	Ориентирование по площадным объектам.	1	1	
8.	27.09.23	Ориентирование по площадным объектам.	1		1
9.	27.09.23	Кросс - Спринт. "Вариант А	1		1
10.	04.10.23	Кросс - Классика.	1		1
11.	04.10.23	Кросс - выбор "Вариант Б"	1		1
12.	04.10.23	Удержании траектории движения.	1	1	
13.	11.10.23	Парковое ориентирование	1	1	
14.	11.10.23	Парковое ориентирование	1		1
15.	11.10.23	Дистанция по выбору	1		1
16.	18.10.23	Парковое ориентирование	1	1	
17.	18.10.23	Парковое ориентирование	1		1
18.	18.10.23	Легенды контрольных пунктов	1	1	
19.	25.10.23	Парковое ориентирование	1		1
20.	25.10.23	Парковое ориентирование	1		1
21.	25.10.23	Эстафетные дистанции	1		1
22.	01.11.23	Парковое ориентирование	1		1
23.	01.11.23	Кросс - Классика.	1		1
24.	01.11.23	Кросс - выбор "Вариант Б"	1		1
25.	08.11.23	Ориентирование по точечным объектам	1	1	
26.	08.11.23	Удержании траектории движения.	1	1	
27.	08.11.23	Удержании траектории движения.	1		1
28.	15.11.23	Ориентирование на местности. Кросс - Лонг	1		1
29.	15.11.23	Удержание направления движения без использования компаса.	1	1	
30.	15.11.23	Удержание направления движения без использования компаса.	1		1
31.	22.11.23	Рельеф.	1		1
32.	22.11.23	Выработка умения двигаться по рельефу.	1	1	
33.	22.11.23	Выработка умения двигаться по рельефу.	1		1
34.	29.11.23	Кросс - Спринт - Общий старт	1		1
35.	29.11.23	Кросс - Эстафета 2 чел	1		1
36.	29.11.23	Масштабы карт	1	1	
37.	06.12.23	Ориентирование на местности..	1	1	
38.	06.12.23	Кросс - Классика	1		1
39.	06.12.23	Кросс - выбор "Вариант Б".	1		1
40.	13.12.23	Тактическое планирование	1	1	

41.	13.12.23	Прохождение этапа кросс-лонг	1		1
42.	13.12.23	Кросс-лонг общий старт	1		1
43.	20.12.23	Совершенствование техники ориентирования	1		1
44.	20.12.23	Упражнение «Нитка»	1		1
45.	20.12.23	Упражнение «Нитка»	1		1
46.	27.12.23	Тактические действия в случае потери ориентировки	1	1	
47.	27.12.23	Совершенствование техники ориентирования	1		1
48.	27.12.23	Упражнение «Лучи»	1		1
49.	10.01.24	Ориентирование на местности	1	1	
50.	10.01.24	Кросс –лонг эстафета 3 чел	1		1
51.	10.01.24	Условные знаки.	1	1	
52.	17.01.24	Совершенствование техники ориентирования	1		1
53.	17.01.24	Упражнение «Лучи»	1		1
54.	17.01.24	Ориентирование на картах разного масштаба	1		1
55.	24.01.24	Условные знаки спортивных карт.	1	1	
56.	24.01.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
57.	24.01.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
58.	31.01.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1	1	
59.	31.01.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
60.	31.01.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
61.	07.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1	1	
62.	07.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
63.	07.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
64.	14.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1	1	
65.	14.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
66.	14.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
67.	21.02.24	Анализ ориентирования в дисциплине «Лыжная гонка- Спринт »	1		1
68.	21.02.24	Подведение итогов	1	1	
69.	21.02.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
70.	28.02.24	Ориентирование на местности.	1	1	
71.	28.02.24	Кросс - Спринт - Общий старт.	1		1
72.	28.02.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
73.	06.03.24	Совершенствование техники ориентирования.	1	1	
74.	06.03.24	Упражнение "Нитка"	1		1
75.	06.03.24	Упражнение "Нитка"	1		1
76.	13.03.24	Тактические действия в случае потери ориентировки.	1	1	
77.	13.03.24	Упражнение "Диктант по лыжному ориентированию"	1	1	
78.	13.03.24	Упражнение "Эллипсы"	1		1
79.	20.03.24	Ориентирование на картах разного масштаба	1		1
80.	20.03.24	Оценка расстояния.	1	1	
81.	20.03.24	Упражнение "Эллипсы",	1		1
82.	27.03.24	Удержание траектория движения по азимуту при преодолении препятствий	1	1	

83.	27.03.24	Удержание траектория движения по азимуту при преодолении препятствий	1		1
84.	27.03.24	Удержание траектория движения по азимуту при преодолении препятствий	1		1
85.	03.04.24	Ориентирование на местности. Кросс - выбор "Вариант А"	1	1	
86.	03.04.24	Ориентирование на местности. Кросс - выбор "Вариант А"	1		1
87.	03.04.24	Эстафетные дистанции.	1		1
88.	10.04.24	Дистанции в заданном направлении.	1	1	
89.	10.04.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
90.	10.04.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
91.	17.04.24	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1	1	
92.	17.04.24	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1		1
93.	17.04.24	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1		1
94.	24.04.24	Ориентирование по линейным ориентирам.	1		1
95.	24.04.24	Парковое ориентирование	1		1
96.	24.04.24	Парковое ориентирование	1		1
97.	01.05.24	Ориентирование по точечным объектам	1	1	
98.	01.05.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
99.	01.05.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
100.	08.05.24	Ориентирование на местности.	1	1	
101.	08.05.24	Кросс - выбор "Вариант Б"	1		1
102.	08.05.24	Упражнение "Эллипсы"	1		1
103.	15.05.24	Удержание направления движения без использования компаса.	1		1
104.	15.05.24	Удержание направления движения без использования компаса.	1		1
105.	15.05.24	Упражнение "Эллипсы"	1		1
106.	22.05.24	Легенды контрольных пунктов.	1	1	
107.	22.05.24	Спортивный лабиринт	1		1
108.	22.05.24	Спортивный лабиринт	1		1
Итого			108	35	73
Раздел 2. Лыжная подготовка ориентировщика					
109.	16.09.23	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	1	1	
110.	16.09.23	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	1	1	
111.	16.09.23	Техника безопасности	1	1	
112.	23.09.23	Катание на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом	1		1
113.	23.09.23	Катание на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом	1		1
114.	23.09.23	Ускорение в подъем	1		1
115.	30.09.23	Катание на лыжероллерах свободным стилем	1		1
116.	30.09.23	Катание на лыжероллерах свободным стилем	1		1
117.	30.09.23	Ускорения на короткие отрезки	1		1
118.	07.10.23	Совершенствование техники прохождения поворотов	1		1
119.	07.10.23	Совершенствование техники прохождения поворотов	1		1
120.	07.10.23	Ускорение на короткие отрезки	1		1

121.	14.10.23	Лыжный поход	1		1
122.	14.10.23	Лыжный поход	1		1
123.	14.10.23	Лыжный поход	1		1
124.	21.10.23	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
125.	21.10.23	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
126.	21.10.23	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
127.	28.10.23	Катание на лыженроллерах свободным стилем	1		1
128.	28.10.23	Катание на лыженроллерах свободным стилем	1		1
129.	28.10.23	Ускорение на длинные дистанции	1		1
130.	04.11.23	Совершенствование техники прохождения поворотов	1		1
131.	04.11.23	Ускорение на длинные дистанции	1		1
132.	04.11.23	Ускорение на длинные дистанции	1		1
133.	11.11.23	Катание на лыжах двушажным стилем	1		1
134.	11.11.23	Катание на лыжах двушажным стилем	1		1
135.	11.11.23	Ускорение на короткие дистанции	1		1
136.	18.11.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем без палок	1		1
137.	18.11.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем Без палок	1		1
138.	18.11.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем Без палок	1		1
139.	25.11.23	Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	1		1
140.	25.11.23	Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	1		1
141.	25.11.23	Ускорение на короткие дистанции	1		1
142.	02.12.23	Катанием на лыжах классическим стилем	1		1
143.	02.12.23	Катанием на лыжах классическим стилем	1		1
144.	02.12.23	Ускорения на короткие отрезки	1		1
145.	09.12.23	Силовая тяга на роторном тренажере с имитацией одновременного бесшажного хода	1	1	
146.	09.12.23	Силовая тяга на роторном тренажере с имитацией одновременного бесшажного хода	1		1
147.	09.12.23	Силовая тяга на роторном тренажере с имитацией одновременного бесшажного хода	1		1
148.	16.12.23	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
149.	16.12.23	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
150.	16.12.23	Ускорения на длинные дистанции	1		1
151.	23.12.23	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений (катание по натянутому кругу)	1	1	
152.	23.12.23	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений (катание по натянутому кругу)	1		1
153.	23.12.23	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений (катание по натянутому кругу)	1		1
154.	30.12.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем без палок	1		1
155.	30.12.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем Без палок	1		1
156.	30.12.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем Без палок	1		1
157.	13.01.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
158.	13.01.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
159.	13.01.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
160.	20.01.24	Соревнования по лыжным гонкам классическим стилем	1		1

161.	20.01.24	Соревнования по лыжным гонкам классическим стилем	1		1
162.	20.01.24	Соревнования по лыжным гонкам классическим стилем	1		1
163.	27.01.24	Катание на лыжах попеременным бесшажным ходом	1		1
164.	27.01.24	Катание на лыжах попеременным бесшажным ходом	1		1
165.	27.01.24	Катание на лыжах попеременным бесшажным ходом	1		1
166.	03.02.24	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений	1		1
167.	03.02.24	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений	1		1
168.	03.02.24	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений	1		1
169.	10.02.24	Гонка на лыжах классическим стилем.	1		1
170.	10.02.24	Гонка на лыжах классическим стилем.	1		1
171.	10.02.24	Гонка на лыжах классическим стилем.	1		1
172.	17.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
173.	17.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
174.	17.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
175.	24.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
176.	24.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
177.	24.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
178.	02.03.24	Снятие азимута. Приём «зрительного луча».	1	1	
179.	02.03.24	Развитие равновесия при одноопорном скольжении.	1		1
180.	02.03.24	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом	1		1
181.	09.03.24	Имитация движения рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	1		1
182.	09.03.24	Имитация движения рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	1		1
183.	09.03.24	Контроль направления при движений вне лыжной сети.	1		1
184.	16.03.24	Топографический диктант.	1	1	
185.	16.03.24	Основные элементы техники классических лыжных ходов.	1		1
186.	16.03.24	Основные элементы техники классических лыжных ходов.	1		1
187.	23.03.24	Анализ соревновательных и тренировочных дистанций.	1	1	
188.	23.03.24	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	1		1
189.	23.03.24	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	1		1
190.	30.03.24	Движение по сторонам горизонта.	1	1	
191.	30.03.24	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1		1
192.	30.03.24	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1		1
193.	06.04.24	Техника ориентирование в лабиринте.	1	1	
194.	06.04.24	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
195.	06.04.24	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
196.	13.04.24	«Топографическое лото».	1	1	
197.	13.04.24	Сокращенные дистанций лыжного ориентирования «Лучи»	1		1
198.	13.04.24	Сокращенные дистанций лыжного ориентирования «Лучи»	1		1

199.	20.04.24	Профили рельефа.	1	1	
200.	20.04.24	Развития общей выносливости из других видов спорта.	1		1
201.	20.04.24	Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.	1		1
202.	27.04.24	Дистанций лыжного ориентирования «по нитке».	1	1	
203.	27.04.24	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	1		1
204.	27.04.24	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	1		1
205.	04.05.24	Точное ориентирование с местностью без помощи компаса.	1	1	
206.	04.05.24	ОФП. Техника бега.	1		1
207.	04.05.24	ОФП. Техника бега.	1		1
208.	11.05.24	Развитие специализированной фотографической памяти.	1	1	
209.	11.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
210.	11.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
211.	18.05.24	Количественная оценка расстояний на карте.	1	1	
212.	18.05.24	Промежуточная аттестация: общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности.	1		1
213.	18.05.24	Промежуточная аттестация: общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности.	1		1
214.	25.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
215.	25.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
216.	25.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
итого			108	16	92
Раздел 3. Общая физическая и специальная подготовка ориентировщика					
217.	12.09.23	История развития и возникновения спортивного ориентирования	1	1	
218.	12.09.23	Техника безопасности	1	1	
219.	12.09.23	ОФП	1		1
220.	19.09.23	ОФП	1		1
221.	19.09.23	Специальная физическая подготовка	1		1
222.	19.09.23	Краткая характеристика техники спортивного бега	1	1	
223.	26.09.23	Строение функций организма	1	1	
224.	26.09.23	Специальные беговые упражнения.	1		1
225.	26.09.23	Подвижные игры	1		1
226.	03.10.23	Понятие кросса, история бега на длинные дистанции.	1	1	
227.	03.10.23	Разминка и заминка	1		1
228.	03.10.23	ОФП	1		1
229.	10.10.23	Виды и типы общеразвивающих упражнений	1	1	
230.	10.10.23	Кроссовая подготовка	1		1
231.	10.10.23	Специальная физическая подготовка	1		1
232.	17.10.23	Освоение правильной техники дыхания при беге.	1		1
233.	17.10.23	Кроссовая подготовка	1		1

234.	17.10.23	Специальная физическая подготовка	1		1
235.	24.10.23	Техника правильной постановки стопы	1		1
236.	24.10.23	Кросс с картой по пересеченной местности	1		1
237.	24.10.23	Кросс с картой по пересеченной местности	1		1
238.	31.10.23	Техника движения тела при беге.	1		1
239.	31.10.23	Контроль норматива по кроссу.	1		1
240.	31.10.23	ОФП	1		1
241.	07.11.23	Контроль физического состояния посредством подсчета ЧСС.	1	1	
242.	07.11.23	Кросс с картой по пересеченной местности.	1		1
243.	07.11.23	Анализ выбора пути.	1	1	
244.	14.11.23	Кроссовая подготовка	1		1
245.	14.11.23	Контроль направления при движении	1		1
246.	14.11.23	Техника бега в гору	1		1
247.	21.11.23	Общеразвивающие упражнения	1		1
248.	21.11.23	Упражнения на развитие внимания.	1		1
249.	21.11.23	Кроссовая подготовка	1		1
250.	28.11.23	Общеразвивающие упражнения	1		1
251.	28.11.23	Круговая тренировка	1		1
252.	28.11.23	Подвижные игры	1		1
253.	05.12.23	Общеразвивающие упражнения	1		1
254.	05.12.23	Специальная физическая подготовка	1		1
255.	05.12.23	Техника бега с горы	1		1
256.	12.12.23	Кроссовый бег	1		1
257.	12.12.23	Прыжковые упражнения в высоту	1		1
258.	12.12.23	Технико-тактическая подготовка	1	1	
259.	19.12.23	Прыжковые упражнения в высоту	1		1
260.	19.12.23	Технико-тактическая подготовка	1	1	
261.	19.12.23	Промежуточная аттестация соревнования	1		1
262.	26.12.23	ОФП	1		1
263.	26.12.23	Развитие общей выносливости путем темпового бега	1		1
264.	26.12.23	Подвижные игры	1		1
265.	09.01.24	Развивающие упражнения в парах.	1		1
266.	09.01.24	Скоростно-силовые упражнения.	1		1
267.	09.01.24	Специальная физическая подготовка	1		1
268.	16.01.24	ОФП	1		1
269.	16.01.24	Тактика бега на длинные дистанции.	1	1	
270.	16.01.24	Специальная физическая подготовка	1		1
271.	23.01.24	Кросс в низкой пульсовой зоне (120-140 уд./мин).	1		1
272.	23.01.24	Кросс в низкой пульсовой зоне (120-140 уд./мин).	1		1
273.	23.01.24	Техника прохождения дистанции	1		1
274.	30.01.24	ОФП	1		1
275.	30.01.24	Специальная физическая подготовка	1		1
276.	30.01.24	Эстафеты	1		1
277.	06.02.24	Упражнения на развитие мышления	1		1
278.	06.02.24	Специальная физическая подготовка	1		1
279.	06.02.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
280.	13.02.24	ОФП	1		1
281.	13.02.24	Техника бега в равномерном темпе	1		1

282.	13.02.24	Техника бега в равномерном темпе	1		1
283.	20.02.24	Специальная физическая подготовка	1		1
284.	20.02.24	Силовые упражнения в парах	1		1
285.	20.02.24	Игры с мячом.	1		1
286.	27.02.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
287.	27.02.24	Кросс в средней пульсовой зоне (140-160 уд/мин).	1		1
288.	27.02.24	Кросс в средней пульсовой зоне (140-160 уд/мин).	1		1
289.	05.03.24	Общеразвивающие упражнения.	1		1
290.	05.03.24	Специальная физическая подготовка	1		1
291.	05.03.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
292.	12.03.24	ОФП	1		1
293.	12.03.24	Кроссовая подготовка	1		1
294.	12.03.24	Кроссовая подготовка	1		1
295.	19.03.24	ОФП	1		1
296.	19.03.24	Обучение технике старта, короткие ускорения	1		1
297.	19.03.24	Кроссовая подготовка	1		1
298.	26.03.24	ОФП	1		1
299.	26.03.24	Бег с остановками и со сменой направления.	1		1
300.	26.03.24	Игры и упражнения на развитие быстроты бега:	1		1
301.	02.04.24	ОФП	1		1
302.	02.04.24	Кросс в высокой пульсовой зоне (160-180 уд./мин).	1		1
303.	02.04.24	Кросс в высокой пульсовой зоне (160-180 уд./мин).	1		1
304.	09.04.24	ОРУ	1		1
305.	09.04.24	Упражнения на развитие зрительной памяти	1	1	
306.	09.04.24	ОФП	1		1
307.	16.04.24	ОРУ	1		1
308.	16.04.24	Бег с ускорениями 30 м, 60 м, 100 м.	1		1
309.	16.04.24	Бег с ускорениями 30 м, 60 м, 100 м.	1		1
310.	23.04.24	Развития физической выносливости.	1		1
311.	23.04.24	Развития физической выносливости посредством подвижных игр.	1		1
312.	23.04.24	Развития физической выносливости посредством подвижных игр.	1		1
313.	30.04.24	ОРУ	1		1
314.	30.04.24	Силовые упражнения	1		1
315.	30.04.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
316.	07.05.24	ОФП	1		1
317.	07.05.24	Бег с компасом, контроль азимута	1		1
318.	07.05.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
319.	14.05.24	ОРУ Аттестация	1		1
320.	14.05.24	Специальная физическая подготовка	1		1
321.	14.05.24	Совершенствование техники бега	1		1
322.	21.05.24	ОФП	1		1
323.	21.05.24	Кроссовая подготовка	1		1
324.	21.05.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
ИТОГО			108	18	90
ИТОГО			324	69	255

Календарный учебный график
Группа 2/2 суб, пят, чт.

№ занятия	Сроки	Тема занятий	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка ориентировщика					
1.	16.09.23	История развития и возникновения спортивного ориентирования	1	1	
2.	16.09.23	Техника безопасности	1	1	
3.	16.09.23	ОФП	1		1
4.	23.09.23	ОФП	1		1
5.	23.09.23	Специальная физическая подготовка	1		1
6.	23.09.23	Краткая характеристика техники спортивного бега	1	1	
7.	30.09.23	Строение функций организма	1	1	
8.	30.09.23	Специальные беговые упражнения.	1		1
9.	30.09.23	Подвижные игры	1		1
10.	07.10.23	Понятие кросса, история бега на длинные дистанции.	1	1	
11.	07.10.23	Разминка и заминка	1		1
12.	07.10.23	ОФП	1		1
13.	14.10.23	Виды и типы общеразвивающих упражнений	1	1	
14.	14.10.23	Кроссовая подготовка	1		1
15.	14.10.23	Специальная физическая подготовка	1		1
16.	21.10.23	Освоение правильной техники дыхания при беге.	1		1
17.	21.10.23	Кроссовая подготовка	1		1
18.	21.10.23	Специальная физическая подготовка	1		1
19.	28.10.23	Техника правильной постановки стопы	1		1
20.	28.10.23	Кросс с картой по пересеченной местности	1		1
21.	28.10.23	Кросс с картой по пересеченной местности	1		1
22.	04.11.23	Техника движения тела при беге.	1		1
23.	04.11.23	Контроль норматива по кроссу.	1		1
24.	04.11.23	ОФП	1		1
25.	11.11.23	Контроль физического состояния посредством подсчета ЧСС.	1	1	
26.	11.11.23	Кросс с картой по пересеченной местности.	1		1
27.	11.11.23	Анализ выбора пути.	1	1	
28.	18.11.23	Кроссовая подготовка	1		1
29.	18.11.23	Контроль направления при движении	1		1
30.	18.11.23	Техника бега в гору	1		1
31.	25.11.23	Общеразвивающие упражнения	1		1
32.	25.11.23	Упражнения на развитие внимания.	1		1
33.	25.11.23	Кроссовая подготовка	1		1
34.	02.12.23	Общеразвивающие упражнения	1		1
35.	02.12.23	Круговая тренировка	1		1
36.	02.12.23	Подвижные игры	1		1
37.	09.12.23	Общеразвивающие упражнения	1		1
38.	09.12.23	Специальная физическая подготовка	1		1
39.	09.12.23	Техника бега с горы	1		1

40.	16.12.23	Кроссовый бег	1		1
41.	16.12.23	Прыжковые упражнения в высоту	1		1
42.	16.12.23	Технико-тактическая подготовка	1	1	
43.	23.12.23	Прыжковые упражнения в высоту	1		1
44.	23.12.23	Технико-тактическая подготовка	1	1	
45.	23.12.23	Промежуточная аттестация соревнования	1		1
46.	30.12.23	ОФП	1		1
47.	30.12.23	Развитие общей выносливости путем темпового бега	1		1
48.	30.12.23	Подвижные игры	1		1
49.	13.01.24	Развивающие упражнения в парах.	1		1
50.	13.01.24	Скоростно-силовые упражнения.	1		1
51.	13.01.24	Специальная физическая подготовка	1		1
52.	20.01.24	ОФП	1		1
53.	20.01.24	Тактика бега на длинные дистанции.	1	1	
54.	20.01.24	Специальная физическая подготовка	1		1
55.	27.01.24	Кросс в низкой пульсовой зоне (120-140 уд./мин).	1		1
56.	27.01.24	Кросс в низкой пульсовой зоне (120-140 уд./мин).	1		1
57.	27.01.24	Техника прохождения дистанции	1		1
58.	03.02.24	ОФП	1		1
59.	03.02.24	Специальная физическая подготовка	1		1
60.	03.02.24	Эстафеты	1		1
61.	10.02.24	Упражнения на развитие мышления	1		1
62.	10.02.24	Специальная физическая подготовка	1		1
63.	10.02.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
64.	17.02.24	ОФП	1		1
65.	17.02.24	Техника бега в равномерном темпе	1		1
66.	17.02.24	Техника бега в равномерном темпе	1		1
67.	24.02.24	Специальная физическая подготовка	1		1
68.	24.02.24	Силовые упражнения в парах	1		1
69.	24.02.24	Игры с мячом.	1		1
70.	02.03.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
71.	02.03.24	Кросс в средней пульсовой зоне (140-160 уд/мин).	1		1
72.	02.03.24	Кросс в средней пульсовой зоне (140-160 уд/мин).	1		1
73.	09.03.24	Общеразвивающие упражнения.	1		1
74.	09.03.24	Специальная физическая подготовка	1		1
75.	09.03.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
76.	16.03.24	ОФП	1		1
77.	16.03.24	Кроссовая подготовка	1		1
78.	16.03.24	Кроссовая подготовка	1		1
79.	23.03.24	ОФП	1		1
80.	23.03.24	Обучение технике старта, короткие ускорения	1		1
81.	23.03.24	Кроссовая подготовка	1		1
82.	30.03.24	ОФП	1		1
83.	30.03.24	Бег с остановками и со сменой направления.	1		1
84.	30.03.24	Игры и упражнения на развитие быстроты бега:	1		1

85.	06.04.24	ОФП	1		1
86.	06.04.24	Кросс в высокой пульсовой зоне (160-180 уд./мин).	1		1
87.	06.04.24	Кросс в высокой пульсовой зоне (160-180 уд./мин).	1		1
88.	13.04.24	ОРУ	1		1
89.	13.04.24	Упражнения на развитие зрительной памяти	1	1	
90.	13.04.24	ОФП	1		1
91.	20.04.24	ОРУ	1		1
92.	20.04.24	Бег с ускорениями 30 м, 60 м, 100 м.	1		1
93.	20.04.24	Бег с ускорениями 30 м, 60 м, 100 м.	1		1
94.	27.04.24	Развития физической выносливости посредством подвижных игр.	1		1
95.	27.04.24	Развития физической выносливости посредством подвижных игр.	1		1
96.	27.04.24	Развития физической выносливости посредством подвижных игр.	1		1
97.	04.05.24	ОРУ	1		1
98.	04.05.24	Силовые упражнения	1		1
99.	04.05.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
100	11.05.24	ОФП	1		1
101	11.05.24	Бег с компасом, контроль азимута	1		1
102	11.05.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
103	18.05.24	ОРУ Аттестация	1		1
104	18.05.24	Специальная физическая подготовка	1		1
105	18.05.24	Совершенствование техники бега	1		1
106	25.05.24	ОФП	1		1
107	25.05.24	Кроссовая подготовка	1		1
108	25.05.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
итого			108	18	90
Раздел 2. Технико-тактическая подготовка ориентировщика					
109	15.09.23	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1	1	
110	15.09.23	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1		1
111	15.09.23	Техника безопасности .	1	1	
112	22.09.23	Измерение расстояния на местности во время ориентирования.	1		1
113	22.09.23	Ориентирование по линейным ориентирам.	1	1	
114	22.09.23	Ориентирование по линейным ориентирам.	1		1
115	29.09.23	Ориентирование по площадным объектам.	1	1	
116	29.09.23	Ориентирование по площадным объектам.	1		1
117	29.09.23	Кросс - Спринт. "Вариант А	1		1
118	06.10.23	Кросс - Классика.	1		1
119	06.10.23	Кросс - выбор "Вариант Б"	1		1
120	06.10.23	Удержании траектории движения.	1	1	
121	13.10.23	Парковое ориентирование	1	1	
122	13.10.23	Парковое ориентирование	1		1
123	13.10.23	Дистанция по выбору	1		1
124	20.10.23	Парковое ориентирование	1	1	
125	20.10.23	Парковое ориентирование	1		1

126	20.10.23	Легенды контрольных пунктов	1	1	
127	27.10.23	Парковое ориентирование	1		1
128	27.10.23	Парковое ориентирование	1		1
129	27.10.23	Эстафетные дистанции	1		1
130	03.11.23	Парковое ориентирование	1		1
131	03.11.23	Кросс - Классика.	1		1
132	03.11.23	Кросс - выбор "Вариант Б"	1		1
133	10.11.23	Ориентирование по точечным объектам	1	1	
134	10.11.23	Удержании траектории движения.	1	1	
135	10.11.23	Удержании траектории движения.	1		1
136	17.11.23	Ориентирование на местности. Кросс - Лонг	1		1
137	17.11.23	Удержание направления движения без использования компаса.	1	1	
138	17.11.23	Удержание направления движения без использования компаса.	1		1
139	24.11.23	Рельеф.	1		1
140	24.11.23	Выработка умения двигаться по рельефу.	1	1	
141	24.11.23	Выработка умения двигаться по рельефу.	1		1
142	01.12.23	Кросс - Спринт - Общий старт	1		1
143	01.12.23	Кросс - Эстафета 2 чел	1		1
144	01.12.23	Масштабы карт	1	1	
145	08.12.23	Ориентирование на местности..	1	1	
146	08.12.23	Кросс - Классика	1		1
147	08.12.23	Кросс - выбор "Вариант Б".	1		1
148	15.12.23	Тактическое планирование	1	1	
149	15.12.23	Прохождение этапа кросс-лонг	1		1
150	15.12.23	Кросс-лонг общий старт	1		1
151	22.12.23	Совершенствование техники ориентирования	1		1
152	22.12.23	Упражнение «Нитка»	1		1
153	22.12.23	Упражнение «Нитка»	1		1
154	29.12.23	Тактические действия в случае потери ориентировки	1	1	
155	29.12.23	Совершенствование техники ориентирования	1		1
156	29.12.23	Упражнение «Лучи»	1		1
157	12.01.24	Ориентирование на местности	1	1	
158	12.01.24	Кросс –лонг эстафета 3 чел	1		1
159	12.01.24	Условные знаки.	1	1	
160	19.01.24	Совершенствование техники ориентирования	1		1
161	19.01.24	Упражнение «Лучи»	1		1
162	19.01.24	Ориентирование на картах разного масштаба	1		1
163	26.01.24	Условные знаки спортивных карт.	1	1	
164	26.01.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
165	26.01.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
166	02.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1	1	
167	02.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
168	02.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
169	09.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1	1	

170	09.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
171	09.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
172	16.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1	1	
173	16.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
174	16.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
175	23.02.24	Анализ ориентирования в дисциплине «Лыжная гонка- Спринт »	1		1
176	23.02.24	Подведение итогов	1	1	
177	23.02.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
178	01.03.24	Ориентирование на местности.	1	1	
179	01.03.24	Кросс - Спринт - Общий старт.	1		1
180	01.03.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
181	08.03.24	Совершенствование техники ориентирования.	1	1	
182	08.03.24	Упражнение "Нитка"	1		1
183	08.03.24	Упражнение "Нитка"	1		1
184	15.03.24	Тактические действия в случае потери ориентировки.	1	1	
185	15.03.24	Упражнение "Диктант по лыжному ориентированию"	1	1	
186	15.03.24	Упражнение "Эллипсы"	1		1
187	22.03.24	Ориентирование на картах разного масштаба	1		1
188	22.03.24	Оценка расстояния.	1	1	
189	22.03.24	Упражнение "Эллипсы",	1		1
190	29.03.24	Удержание траектория движения по азимуту при преодолении препятствий	1	1	
191	29.03.24	Удержание траектория движения по азимуту при преодолении препятствий	1		1
192	29.03.24	Удержание траектория движения по азимуту при преодолении препятствий	1		1
193	05.04.24	Ориентирование на местности. Кросс - выбор "Вариант А"	1	1	
194	05.04.24	Ориентирование на местности. Кросс - выбор "Вариант А"	1		1
195	05.04.24	Эстафетные дистанции.	1		1
196	12.04.24	Дистанции в заданном направлении.	1	1	
197	12.04.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
198	12.04.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
199	19.04.24	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1	1	
200	19.04.24	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1		1
201	19.04.24	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1		1
202	26.04.24	Ориентирование по линейным ориентирам.	1		1
203	26.04.24	Парковое ориентирование	1		1
204	26.04.24	Парковое ориентирование	1		1
205	03.05.24	Ориентирование по точечным объектам	1	1	
206	03.05.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
207	03.05.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1

208	10.05.24	Ориентирование на местности.	1	1	
209	10.05.24	Кросс - выбор "Вариант Б"	1		1
210	10.05.24	Упражнение "Эллипсы"	1		1
211	17.05.24	Удержание направления движения без использования компаса.	1		1
212	17.05.24	Удержание направления движения без использования компаса.	1		1
213	17.05.24	Упражнение "Эллипсы"	1		1
214	24.05.24	Легенды контрольных пунктов.	1	1	
215	24.05.24	Спортивный лабиринт	1		1
216	24.05.24	Спортивный лабиринт	1		1
итого			108	35	73
Раздел 3. Лыжная подготовка ориентировщика					
217	14.09.23	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	1	1	
218	14.09.23	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	1	1	
219	14.09.23	Техника безопасности	1	1	
220	21.09.23	Катание на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом	1		1
221	21.09.23	Катание на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом	1		1
222	21.09.23	Ускорение в подъем	1		1
223	28.09.23	Катание на лыженроллерах свободным стилем	1		1
224	28.09.23	Катание на лыженроллерах свободным стилем	1		1
225	28.09.23	Ускорения на короткие отрезки	1		1
226	05.10.23	Совершенствование техники прохождения поворотов	1		1
227	05.10.23	Совершенствование техники прохождения поворотов	1		1
228	05.10.23	Ускорение на короткие отрезки	1		1
229	12.10.23	Лыжный поход	1		1
230	12.10.23	Лыжный поход	1		1
231	12.10.23	Лыжный поход	1		1
232	19.10.23	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
233	19.10.23	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
234	19.10.23	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
235	26.10.23	Катание на лыженроллерах свободным стилем	1		1
236	26.10.23	Катание на лыженроллерах свободным стилем	1		1
237	26.10.23	Ускорение на длинные дистанции	1		1
238	02.11.23	Совершенствование техники прохождения поворотов	1		1
239	02.11.23	Ускорение на длинные дистанции	1		1
240	02.11.23	Ускорение на длинные дистанции	1		1
241	09.11.23	Катание на лыжах двушажным стилем	1		1
242	09.11.23	Катание на лыжах двушажным стилем	1		1
243	09.11.23	Ускорение на короткие дистанции	1		1
244	16.11.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем без палок	1		1
245	16.11.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем Без палок	1		1

246	16.11.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем «Без палок»	1		1
247	23.11.23	Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	1		1
248	23.11.23	Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	1		1
249	23.11.23	Ускорение на короткие дистанции	1		1
250	30.11.23	Катанием на лыжах классическим стилем	1		1
251	30.11.23	Катанием на лыжах классическим стилем	1		1
252	30.11.23	Ускорения на короткие отрезки	1		1
253	07.12.23	Силовая тяга на роторном тренажере с имитацией одновременного бесшажного хода	1	1	
254	07.12.23	Силовая тяга на роторном тренажере с имитацией одновременного бесшажного хода	1		1
255	07.12.23	Силовая тяга на роторном тренажере с имитацией одновременного бесшажного хода	1		1
256	14.12.23	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
257	14.12.23	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
258	14.12.23	Ускорения на длинные дистанции	1		1
259	21.12.23	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений (катание по натянутому кругу)	1	1	
260	21.12.23	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений (катание по натянутому кругу)	1		1
261	21.12.23	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений (катание по натянутому кругу)	1		1
262	28.12.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем без палок	1		1
263	28.12.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем «Без палок»	1		1
264	28.12.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем «Без палок»	1		1
265	11.01.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
266	11.01.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
267	11.01.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
268	18.01.24	Соревнования по лыжным гонкам классическим стилем	1		1
269	18.01.24	Соревнования по лыжным гонкам классическим стилем	1		1
270	18.01.24	Соревнования по лыжным гонкам классическим стилем	1		1
271	25.01.24	Катание на лыжах попеременным бесшажным ходом	1		1
272	25.01.24	Катание на лыжах попеременным бесшажным ходом	1		1
273	25.01.24	Катание на лыжах попеременным бесшажным ходом	1		1
274	01.02.24	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений	1		1
275	01.02.24	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений	1		1
276	01.02.24	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений	1		1

277	08.02.24	Гонка на лыжах классическим стилем.	1		1
278	08.02.24	Гонка на лыжах классическим стилем.	1		1
279	08.02.24	Гонка на лыжах классическим стилем.	1		1
280	15.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
281	15.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
282	15.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
283	22.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
284	22.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
285	22.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
286	29.02.24	Снятие азимута. Приём «зрительного луча».	1	1	
287	29.02.24	Развитие равновесия при одноопорном скольжении.	1		1
288	29.02.24	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом	1		1
289	07.03.24	Имитация движения рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	1		1
290	07.03.24	Имитация движения рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	1		1
291	07.03.24	Контроль направления при движений вне лыжной сети.	1		1
292	14.03.24	Топографический диктант.	1	1	
293	14.03.24	Основные элементы техники классических лыжных ходов.	1		1
294	14.03.24	Основные элементы техники классических лыжных ходов.	1		1
295	21.03.24	Анализ соревновательных и тренировочных дистанций.	1	1	
296	21.03.24	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	1		1
297	21.03.24	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	1		1
298	28.03.24	Движение по сторонам горизонта.	1	1	
299	28.03.24	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1		1
300	28.03.24	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1		1
301	04.04.24	Техника ориентирование в лабиринте.	1	1	
302	04.04.24	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
303	04.04.24	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
304	11.04.24	«Топографическое лото».	1	1	
305	11.04.24	Сокращенные дистанций лыжного ориентирования «Лучи»	1		1
306	11.04.24	Сокращенные дистанций лыжного ориентирования «Лучи»	1		1
307	18.04.24	Профили рельефа.	1	1	
308	18.04.24	Развития общей выносливости из других видов спорта.	1		1
309	18.04.24	Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.	1		1
310	25.04.24	Дистанций лыжного ориентирования «по нитке».	1	1	
311	25.04.24	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	1		1
312	25.04.24	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	1		1
313	02.05.24	Точное ориентирование с местностью без помощи компаса.	1	1	
314	02.05.24	ОФП. Техника бега.	1		1

315	02.05.24	ОФП. Техника бега.	1		1
316	09.05.24	Развитие специализированной фотографической памяти.	1	1	
317	09.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
318	09.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
319	16.05.24	Количественная оценка расстояний на карте.	1	1	
320	16.05.24	Промежуточная аттестация: общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности.	1		1
321	16.05.24	Промежуточная аттестация: общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности.	1		1
322	23.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
323	23.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
324	23.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
ИТОГО			108	16	92
ИТОГО			324	69	255

Календарный учебный график

Группа 3/2, ср, суб, пят

№ занятия	Сроки	Тема занятий	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Лыжная подготовка ориентировщика					
1.	13.09.23	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	1	1	
2.	13.09.23	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	1	1	
3.	13.09.23	Техника безопасности	1	1	
4.	20.09.23	Катание на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом	1		1
5.	20.09.23	Катание на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом	1		1
6.	20.09.23	Ускорение в подъем	1		1
7.	27.09.23	Катание на лыжероллерах свободным стилем	1		1
8.	27.09.23	Катание на лыжероллерах свободным стилем	1		1
9.	27.09.23	Ускорения на короткие отрезки	1		1
10.	04.10.23	Совершенствование техники прохождения поворотов	1		1
11.	04.10.23	Совершенствование техники прохождения поворотов	1		1
12.	04.10.23	Ускорение на короткие отрезки	1		1
13.	11.10.23	Лыжный поход	1		1
14.	11.10.23	Лыжный поход	1		1
15.	11.10.23	Лыжный поход	1		1
16.	18.10.23	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
17.	18.10.23	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
18.	18.10.23	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
19.	25.10.23	Катание на лыжероллерах свободным стилем	1		1
20.	25.10.23	Катание на лыжероллерах свободным стилем	1		1
21.	25.10.23	Ускорение на длинные дистанции	1		1
22.	01.11.23	Совершенствование техники прохождения поворотов	1		1
23.	01.11.23	Ускорение на длинные дистанции	1		1
24.	01.11.23	Ускорение на длинные дистанции	1		1
25.	08.11.23	Катание на лыжах двушажным стилем	1		1
26.	08.11.23	Катание на лыжах двушажным стилем	1		1
27.	08.11.23	Ускорение на короткие дистанции	1		1
28.	15.11.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем без палок	1		1
29.	15.11.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем «Без палок»	1		1
30.	15.11.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем «Без палок»	1		1
31.	22.11.23	Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	1		1
32.	22.11.23	Катание на лыжах попеременным двушажным ходом	1		1
33.	22.11.23	Ускорение на короткие дистанции	1		1
34.	29.11.23	Катанием на лыжах классическим стилем	1		1
35.	29.11.23	Катанием на лыжах классическим стилем	1		1

36.	29.11.23	Ускорения на короткие отрезки	1		1
37.	06.12.23	Силовая тяга на роторном тренажере с имитацией одновременного бесшажного хода	1	1	
38.	06.12.23	Силовая тяга на роторном тренажере с имитацией одновременного бесшажного хода	1		1
39.	06.12.23	Силовая тяга на роторном тренажере с имитацией одновременного бесшажного хода	1		1
40.	13.12.23	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
41.	13.12.23	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
42.	13.12.23	Ускорения на длинные дистанции	1		1
43.	20.12.23	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений (катание по натянутому кругу)	1	1	
44.	20.12.23	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений (катание по натянутому кругу)	1		1
45.	20.12.23	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений (катание по натянутому кругу)	1		1
46.	27.12.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем без палок	1		1
47.	27.12.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем «Без палок»	1		1
48.	27.12.23	Катание на лыжах двушажным классическим стилем «Без палок»	1		1
49.	10.01.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
50.	10.01.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
51.	10.01.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
52.	17.01.24	Соревнования по лыжным гонкам классическим стилем	1		1
53.	17.01.24	Соревнования по лыжным гонкам классическим стилем	1		1
54.	17.01.24	Соревнования по лыжным гонкам классическим стилем	1		1
55.	24.01.24	Катание на лыжах попеременным бесшажным ходом	1		1
56.	24.01.24	Катание на лыжах попеременным бесшажным ходом	1		1
57.	24.01.24	Катание на лыжах попеременным бесшажным ходом	1		1
58.	31.01.24	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений	1		1
59.	31.01.24	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений	1		1
60.	31.01.24	Совершенствование координации путем выполнения спецупражнений	1		1
61.	07.02.24	Гонка на лыжах классическим стилем.	1		1
62.	07.02.24	Гонка на лыжах классическим стилем.	1		1
63.	07.02.24	Гонка на лыжах классическим стилем.	1		1
64.	14.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
65.	14.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
66.	14.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
67.	21.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
68.	21.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1

69.	21.02.24	Катание на лыжах свободным стилем	1		1
70.	28.02.24	Снятие азимута. Приём «зрительного луча».	1	1	
71.	28.02.24	Развитие равновесия при одноопорном скольжении.	1		1
72.	28.02.24	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом	1		1
73.	06.03.24	Имитация движения рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	1		1
74.	06.03.24	Имитация движения рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	1		1
75.	06.03.24	Контроль направления при движений вне лыжной сети.	1		1
76.	13.03.24	Топографический диктант.	1	1	
77.	13.03.24	Основные элементы техники классических лыжных ходов.	1		1
78.	13.03.24	Основные элементы техники классических лыжных ходов.	1		1
79.	20.03.24	Анализ соревновательных и тренировочных дистанций.	1	1	
80.	20.03.24	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	1		1
81.	20.03.24	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».	1		1
82.	27.03.24	Движение по сторонам горизонта.	1	1	
83.	27.03.24	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1		1
84.	27.03.24	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1		1
85.	03.04.24	Техника ориентирование в лабиринте.	1	1	
86.	03.04.24	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
87.	03.04.24	Совершенствование техники прохождения спусков.	1		1
88.	10.04.24	«Топографическое лото».	1	1	
89.	10.04.24	Сокращенные дистанций лыжного ориентирования «Лучи»	1		1
90.	10.04.24	Сокращенные дистанций лыжного ориентирования «Лучи»	1		1
91.	17.04.24	Профили рельефа.	1	1	
92.	17.04.24	Развития общей выносливости из других видов спорта.	1		1
93.	17.04.24	Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.	1		1
94.	24.04.24	Дистанций лыжного ориентирования «по нитке».	1	1	
95.	24.04.24	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	1		1
96.	24.04.24	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	1		1
97.	01.05.24	Точное ориентирование с местностью без помощи компаса.	1	1	
98.	01.05.24	ОФП. Техника бега.	1		1
99.	01.05.24	ОФП. Техника бега.	1		1
100	08.05.24	Развитие специализированной фотографической памяти.	1	1	
101	08.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
102	08.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
103	15.05.24	Количественная оценка расстояний на карте.	1	1	

104	15.05.24	Промежуточная аттестация: общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности.	1		1
105	15.05.24	Промежуточная аттестация: общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности.	1		1
106	22.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
107	22.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
108	22.05.24	Дистанций лыжного ориентирования на полигоне «эллипсы».	1		1
итого			108	16	92
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка ориентировщика					
109	16.09.23	История развития и возникновения спортивного ориентирования	1	1	
110	16.09.23	Техника безопасности	1	1	
111	16.09.23	ОФП	1		1
112	23.09.23	ОФП	1		1
113	23.09.23	Специальная физическая подготовка	1		1
114	23.09.23	Краткая характеристика техники спортивного бега	1	1	
115	30.09.23	Строение функций организма	1	1	
116	30.09.23	Специальные беговые упражнения.	1		1
117	30.09.23	Подвижные игры	1		1
118	07.10.23	Понятие кросса, история бега на длинные дистанции.	1	1	
119	07.10.23	Разминка и заминка	1		1
120	07.10.23	ОФП	1		1
121	14.10.23	Виды и типы общеразвивающих упражнений	1	1	
122	14.10.23	Кроссовая подготовка	1		1
123	14.10.23	Специальная физическая подготовка	1		1
124	21.10.23	Освоение правильной техники дыхания при беге.	1		1
125	21.10.23	Кроссовая подготовка	1		1
126	21.10.23	Специальная физическая подготовка	1		1
127	28.10.23	Техника правильной постановки стопы	1		1
128	28.10.23	Кросс с картой по пересеченной местности	1		1
129	28.10.23	Кросс с картой по пересеченной местности	1		1
130	04.11.23	Техника движения тела при беге.	1		1
131	04.11.23	Контроль норматива по кроссу.	1		1
132	04.11.23	ОФП	1		1
133	11.11.23	Контроль физического состояния посредством подсчета ЧСС.	1	1	
134	11.11.23	Кросс с картой по пересеченной местности.	1		1
135	11.11.23	Анализ выбора пути.	1	1	
136	18.11.23	Кроссовая подготовка	1		1
137	18.11.23	Контроль направления при движении	1		1
138	18.11.23	Техника бега в гору	1		1
139	25.11.23	Общеразвивающие упражнения	1		1
140	25.11.23	Упражнения на развитие внимания.	1		1
141	25.11.23	Кроссовая подготовка	1		1
142	02.12.23	Общеразвивающие упражнения	1		1
143	02.12.23	Круговая тренировка	1		1

144	02.12.23	Подвижные игры	1		1
145	09.12.23	Общеразвивающие упражнения	1		1
146	09.12.23	Специальная физическая подготовка	1		1
147	09.12.23	Техника бега с горы	1		1
148	16.12.23	Кроссовый бег	1		1
149	16.12.23	Прыжковые упражнения в высоту	1		1
150	16.12.23	Технико-тактическая подготовка	1	1	
151	23.12.23	Прыжковые упражнения в высоту	1		1
152	23.12.23	Технико-тактическая подготовка	1	1	
153	23.12.23	Промежуточная аттестация соревнования	1		1
154	30.12.23	ОФП	1		1
155	30.12.23	Развитие общей выносливости путем темпового бега	1		1
156	30.12.23	Подвижные игры	1		1
157	13.01.24	Развивающие упражнения в парах.	1		1
158	13.01.24	Скоростно-силовые упражнения.	1		1
159	13.01.24	Специальная физическая подготовка	1		1
160	20.01.24	ОФП	1		1
161	20.01.24	Тактика бега на длинные дистанции.	1	1	
162	20.01.24	Специальная физическая подготовка	1		1
163	27.01.24	Кросс в низкой пульсовой зоне (120-140 уд./мин).	1		1
164	27.01.24	Кросс в низкой пульсовой зоне (120-140 уд./мин).	1		1
165	27.01.24	Техника прохождения дистанции	1		1
166	03.02.24	ОФП	1		1
167	03.02.24	Специальная физическая подготовка	1		1
168	03.02.24	Эстафеты	1		1
169	10.02.24	Упражнения на развитие мышления	1		1
170	10.02.24	Специальная физическая подготовка	1		1
171	10.02.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
172	17.02.24	ОФП	1		1
173	17.02.24	Техника бега в равномерном темпе	1		1
174	17.02.24	Техника бега в равномерном темпе	1		1
175	24.02.24	Специальная физическая подготовка	1		1
176	24.02.24	Силовые упражнения в парах	1		1
177	24.02.24	Игры с мячом.	1		1
178	02.03.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
179	02.03.24	Кросс в средней пульсовой зоне (140-160 уд/мин).	1		1
180	02.03.24	Кросс в средней пульсовой зоне (140-160 уд/мин).	1		1
181	09.03.24	Общеразвивающие упражнения.	1		1
182	09.03.24	Специальная физическая подготовка	1		1
183	09.03.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
184	16.03.24	ОФП	1		1
185	16.03.24	Кроссовая подготовка	1		1
186	16.03.24	Кроссовая подготовка	1		1
187	23.03.24	ОФП	1		1
188	23.03.24	Обучение технике старта, короткие ускорения	1		1
189	23.03.24	Кроссовая подготовка	1		1

190	30.03.24	ОФП	1		1
191	30.03.24	Бег с остановками и со сменой направления.	1		1
192	30.03.24	Игры и упражнения на развитие быстроты бега:	1		1
193	06.04.24	ОФП	1		1
194	06.04.24	Кросс в высокой пульсовой зоне (160-180 уд./мин).	1		1
195	06.04.24	Кросс в высокой пульсовой зоне (160-180 уд./мин).	1		1
196	13.04.24	ОРУ	1		1
197	13.04.24	Упражнения на развитие зрительной памяти	1	1	
198	13.04.24	ОФП	1		1
199	20.04.24	ОРУ	1		1
200	20.04.24	Бег с ускорениями 30 м, 60 м, 100 м.	1		1
201	20.04.24	Бег с ускорениями 30 м, 60 м, 100 м.	1		1
202	27.04.24	Развития физической выносливости посредством подвижных игр.	1		1
203	27.04.24	Развития физической выносливости посредством подвижных игр.	1		1
204	27.04.24	Развития физической выносливости посредством подвижных игр.	1		1
205	04.05.24	ОРУ	1		1
206	04.05.24	Силовые упражнения	1		1
207	04.05.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
208	11.05.24	ОФП	1		1
209	11.05.24	Бег с компасом, контроль азимута	1		1
210	11.05.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
211	18.05.24	ОРУ Аттестация	1		1
212	18.05.24	Специальная физическая подготовка	1		1
213	18.05.24	Совершенствование техники бега	1		1
214	25.05.24	ОФП	1		1
215	25.05.24	Кроссовая подготовка	1		1
216	25.05.24	Технико-тактическая подготовка	1	1	
Итого			108	18	90
Раздел 3. Технико-тактическая подготовка ориентировщика					
217	15.09.23	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1	1	
218	15.09.23	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1		1
219	15.09.23	Техника безопасности .	1	1	
220	22.09.23	Измерение расстояния на местности во время ориентирования.	1		1
221	22.09.23	Ориентирование по линейным ориентирам.	1	1	
222	22.09.23	Ориентирование по линейным ориентирам.	1		1
223	29.09.23	Ориентирование по площадным объектам.	1	1	
224	29.09.23	Ориентирование по площадным объектам.	1		1
225	29.09.23	Кросс - Спринт. "Вариант А	1		1
226	06.10.23	Кросс - Классика.	1		1
227	06.10.23	Кросс - выбор "Вариант Б"	1		1
228	06.10.23	Удержании траектории движения.	1	1	
229	13.10.23	Парковое ориентирование	1	1	

230	13.10.23	Парковое ориентирование	1		1
231	13.10.23	Дистанция по выбору	1		1
232	20.10.23	Парковое ориентирование	1	1	
233	20.10.23	Парковое ориентирование	1		1
234	20.10.23	Легенды контрольных пунктов	1	1	
235	27.10.23	Парковое ориентирование	1		1
236	27.10.23	Парковое ориентирование	1		1
237	27.10.23	Эстафетные дистанции	1		1
238	03.11.23	Парковое ориентирование	1		1
239	03.11.23	Кросс - Классика.	1		1
240	03.11.23	Кросс - выбор "Вариант Б"	1		1
241	10.11.23	Ориентирование по точечным объектам	1	1	
242	10.11.23	Удержании траектории движения.	1	1	
243	10.11.23	Удержании траектории движения.	1		1
244	17.11.23	Ориентирование на местности. Кросс - Лонг	1		1
245	17.11.23	Удержание направления движения без использования компаса.	1	1	
246	17.11.23	Удержание направления движения без использования компаса.	1		1
247	24.11.23	Рельеф.	1		1
248	24.11.23	Выработка умения двигаться по рельефу.	1	1	
249	24.11.23	Выработка умения двигаться по рельефу.	1		1
250	01.12.23	Кросс - Спринт - Общий старт	1		1
251	01.12.23	Кросс - Эстафета 2 чел	1		1
252	01.12.23	Масштабы карт	1	1	
253	08.12.23	Ориентирование на местности..	1	1	
254	08.12.23	Кросс - Классика	1		1
255	08.12.23	Кросс - выбор "Вариант Б".	1		1
256	15.12.23	Тактическое планирование	1	1	
257	15.12.23	Прохождение этапа кросс-лонг	1		1
258	15.12.23	Кросс-лонг общий старт	1		1
259	22.12.23	Совершенствование техники ориентирования	1		1
260	22.12.23	Упражнение «Нитка»	1		1
261	22.12.23	Упражнение «Нитка»	1		1
262	29.12.23	Тактические действия в случае потери ориентировки	1	1	
263	29.12.23	Совершенствование техники ориентирования	1		1
264	29.12.23	Упражнение «Лучи»	1		1
265	12.01.24	Ориентирование на местности	1	1	
266	12.01.24	Кросс –лонг эстафета 3 чел	1		1
267	12.01.24	Условные знаки.	1	1	
268	19.01.24	Совершенствование техники ориентирования	1		1
269	19.01.24	Упражнение «Лучи»	1		1
270	19.01.24	Ориентирование на картах разного масштаба	1		1
271	26.01.24	Условные знаки спортивных карт.	1	1	
272	26.01.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
273	26.01.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
274	02.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1	1	
275	02.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1

276	02.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
277	09.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1	1	
278	09.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
279	09.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
280	16.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1	1	
281	16.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
282	16.02.24	Тактическое планирование прохождения этапа в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования	1		1
283	23.02.24	Анализ ориентирования в дисциплине «Лыжная гонка- Спринт »	1		1
284	23.02.24	Подведение итогов	1	1	
285	23.02.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
286	01.03.24	Ориентирование на местности.	1	1	
287	01.03.24	Кросс - Спринт - Общий старт.	1		1
288	01.03.24	Упражнение «Эллипсы»	1		1
289	08.03.24	Совершенствование техники ориентирования.	1	1	
290	08.03.24	Упражнение "Нитка"	1		1
291	08.03.24	Упражнение "Нитка"	1		1
292	15.03.24	Тактические действия в случае потери ориентировки.	1	1	
293	15.03.24	Упражнение "Диктант по лыжному ориентированию"	1	1	
294	15.03.24	Упражнение "Эллипсы"	1		1
295	22.03.24	Ориентирование на картах разного масштаба	1		1
296	22.03.24	Оценка расстояния.	1	1	
297	22.03.24	Упражнение "Эллипсы",	1		1
298	29.03.24	Удержание траектория движения по азимуту при преодолении препятствий	1	1	
299	29.03.24	Удержание траектория движения по азимуту при преодолении препятствий	1		1
300	29.03.24	Удержание траектория движения по азимуту при преодолении препятствий	1		1
301	05.04.24	Ориентирование на местности. Кросс - выбор "Вариант А"	1	1	
302	05.04.24	Ориентирование на местности. Кросс - выбор "Вариант А"	1		1
303	05.04.24	Эстафетные дистанции.	1		1
304	12.04.24	Дистанции в заданном направлении.	1	1	
305	12.04.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
306	12.04.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
307	19.04.24	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1	1	
308	19.04.24	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1		1
309	19.04.24	Тактика ориентирования по площадным линейным и точечным объектам.	1		1
310	26.04.24	Ориентирование по линейным ориентирам.	1		1
311	26.04.24	Парковое ориентирование	1		1

312	26.04.24	Парковое ориентирование	1		1
313	03.05.24	Ориентирование по точечным объектам	1	1	
314	03.05.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
315	03.05.24	Дистанции в заданном направлении.	1		1
316	10.05.24	Ориентирование на местности.	1	1	
317	10.05.24	Кросс - выбор "Вариант Б"	1		1
318	10.05.24	Упражнение "Эллипсы"	1		1
319	17.05.24	Удержание направления движения без использования компаса.	1		1
320	17.05.24	Удержание направления движения без использования компаса.	1		1
321	17.05.24	Упражнение "Эллипсы"	1		1
322	24.05.24	Легенды контрольных пунктов.	1	1	
323	24.05.24	Спортивный лабиринт	1		1
324	24.05.24	Спортивный лабиринт	1		1
Итого			108	35	73
Итого			324	69	255

Примечание: В случае производственной необходимости для оптимизации образовательной деятельности (участие и проведение мероприятий и др.) место, время и последовательность занятий может быть изменена по согласованию с администрацией проводящего и принимающего образовательного учреждения, в котором проходят учебные занятия, сборы, соревнования.

Условия реализации программы

Личное специальное снаряжение:

для учебных занятий частично предоставлено образовательной организацией, частично приобретено на средства родителей и спонсоров.

Групповое специальное снаряжение:

для учебных занятий частично предоставлено образовательной организацией, частично приобретено на средства родителей и спонсоров.

Специально оборудованные залы для занятий в зимний период:

используются на правах безвозмездного пользования согласно договора о сотрудничестве.

Полигоны для занятий в природных условиях

оборудуются по месту организации занятий.

Список литературы для педагога

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. 208 с.
2. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г.Баталов, Т.Н.Раменская, П.В.Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
3. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г.Баталов, М.А.Новоселов, М.И.Шикунов, П.А.Баталов. - М.: 2003.
4. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г.Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
5. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А.Багина. - В.-Луки, 1999. - 25 с.
6. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А.Гурская. – Смоленск: СГИФК, 1996. - 73 с.
7. Гурский А.В. Техника коньковых ходов / А.В.Гурский, Л.Ф.Кобзева, В.В.Ермаков // Сб. «Лыжный спорт», 1986, вып. 2.
8. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А.Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
9. Демко Н.А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: Методические рекомендации / Н.А.Демко. - Минск, 1988.
10. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н.Дорохов, В.П.Губа. - Смоленск, 1995 - 95 с.
11. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: РИО СГИФК, 1988.
12. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей/ Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005. - 382 с.
13. Кобзева Л.Ф. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методическое пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2004. - 14 с.
14. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК. 2003. - 40 с.
15. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод, пособие. - М.: Изд-во Владос - Пресс, 2001. - 272 с.
16. Пирог А.В. Исследование структуры движений и пути ее совершенствования в одновременных ходах. Автореф. дис... канд. пед.наук.- М.: 1973. С.28.
17. Раменская Т.И. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). - М.: Спорт Академ Пресс, 2004.

Литература для учащихся

1. Туве Янссон «Волшебная зима», Петрозаводск, изд-во «Карелия», 1986.
2. Геомар Куликов «Как я влиял на Севку» ЭНАС-КНИГА, 2016 г.
3. Анатолий Голубев Никто не любит Крокодила» Издательский дом: Коммунист. Год издания: 1989.

Оценочные материалы. Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена.

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300

Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0–4,7	4,3	6,1	5,9–5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0–7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9–7,5	7,2	9,6	9,3–8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195–210	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
			17	190	205–220	240	160	170–190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–1200	1300 и выше
			17	1100	1300–1400	1500	900	1050–1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9–12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
			17	5	9–12	15	7	12–14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8–9	11 и выше	6 и ниже	13–15	18 и выше
			17	5	9–10	12	6	13–15	18

Оценочные материалы. Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена.

Материалы для промежуточной аттестации обучающихся на выявление уровня знаний по теме «Чтение рельефа на спортивной карте»

Подберите описание к рельефной ситуации.

1	а) яма б) гора в) перемычка	6	а) проход б) лощина в) ребро
2	а) выступ б) лощина в) ступень	7	а) лощина б) ступень в) выступ
3	а) гряда б) выступ в) седловина	8	а) яма б) лощина в) ступень
4	а) перемычка б) ребро в) проход	9	а) лощина б) терраса в) промоина
5	а) обрыв б) терраса в) проход	10	а) ребро б) промоина в) лощина

Подберите профиль к графическому изображению рельефа.

1	а	6	а
	б		б
	в		в
2	а	7	а
	б		б
	в		в
3	а	8	а
	б		б
	в		в
4	а	9	а
	б		б
	в		в
5	а	10	а
	б		б
	в		в

Материалы для итоговой аттестации обучающихся на выявление уровня знаний для раздела «Чтение спортивной карты»

Приложение 2.

Методические материалы

Вопрос 1 а) узкая просека
б) канва
в) поляна
г) обрыв
д) развалины

Вопрос 2

Вопрос 3 а) на северо-запад
б) на юго-запад
в) на юго-восток
г) на северо-восток

Вопрос 4

Вопрос 5 М 1: 10000
а) 600м
б) 900м
в) 450м

Вопрос 6 М 1: 15000
а) КП 1
б) КП 2
в) КП 3

Вопрос 7

а

б

в

Вопрос 8

а

б

в

г

д

Вопрос 9

а) левый вариант (красный);
б) средний вариант (синий);
в) правый вариант (зеленый).

Вопрос 10

Время старта: 0:44:00
Время финиша: 1:13:54

Вопрос 11

а) не отмечаясь, бежать на свой КП;
б) сделать отметку и бежать на свой КП;
в) бежать на финиш.

Вопрос 12

а) маркированная дистанция;
б) заданное направление;
в) дистанция по выбору.

Вопрос 13

а) время, с которого начинается хронометраж;
б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП;
в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования.

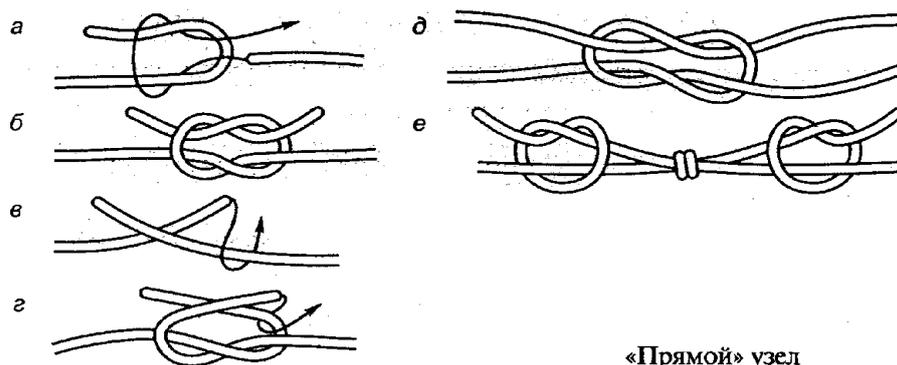
Каждому туристу важно знать, как вяжется и где применяется тот или иной узел.

Узлы можно классифицировать по их назначению:

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн»;
2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый»;
3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник»;
4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя»;
5. Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

Прямой узел можно вязать двумя способами.

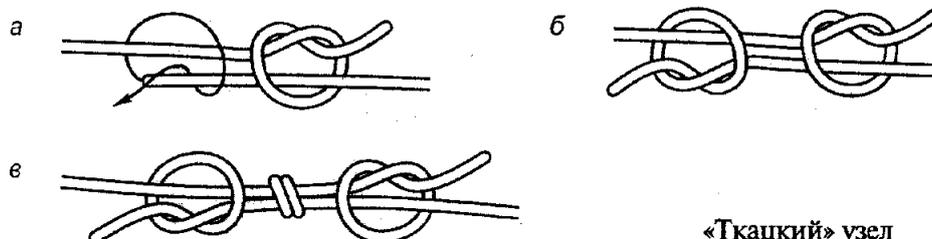
1. Одной веревкой делается петля (а), а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Ходовые концы должны быть длиной 15—20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы (д). Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан правильно. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.
2. Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны (в, г). Если узлы завязаны в одну сторону, то получается «бабий узел» (е). Далее концы завязываются контрольные узлы (д).



«Прямой» узел

Ткацкий узел.

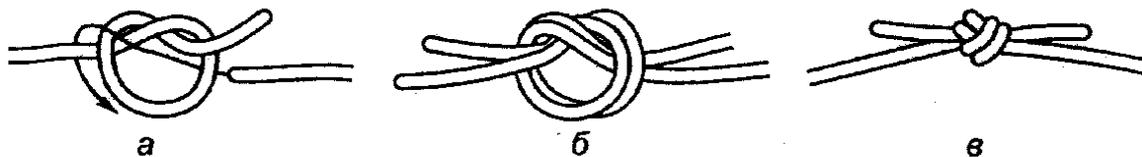
Берутся две веревки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны (а), потом с другой (б). Далее узлы стягиваются и на концах завязываются контрольные узлы (в).



«Ткацкий» узел

Встречный узел.

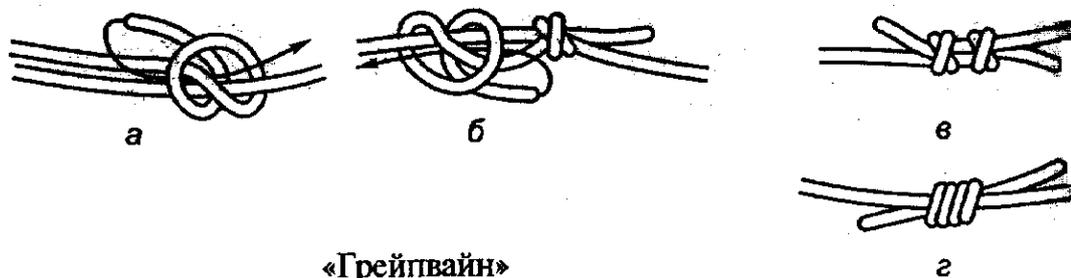
Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел (д), затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны (б). После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся (в).



«Встречный» узел

Грейпвайн.

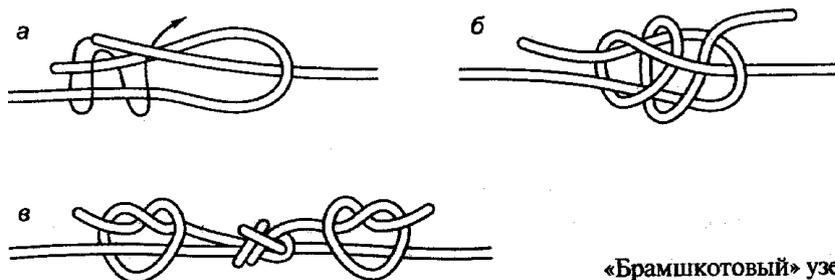
Две веревки одинакового диаметра накладываются друг на друга, завязывается как бы двойной контрольный узел с одной стороны (а), затем то же самое с другой (б). Узлы стягиваются (в). Контрольные узлы не вяжутся. Правильный рисунок узла показан на рисунке (г).



«Грейпвайн»

Брамшкотовый узел.

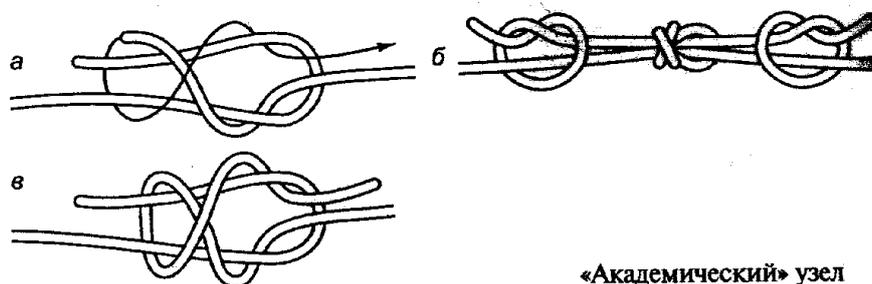
Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке (а, б). Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы (в).



«Брамшкотовый» узел

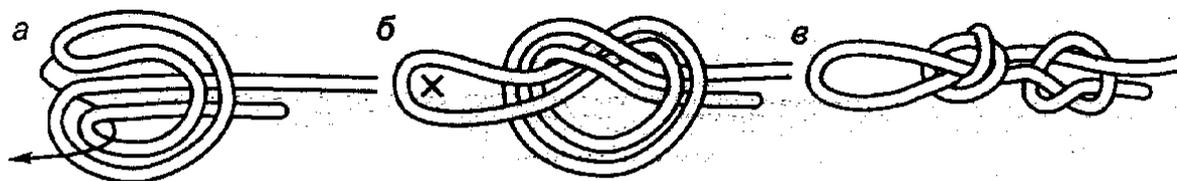
Академический узел.

Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю как показано на рисунке (а, б). Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы (в).



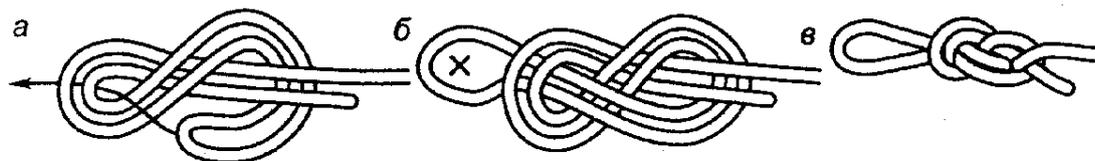
«Академический» узел

Простой проводник вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел (а, б), чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел (в).



«Простой проводник»

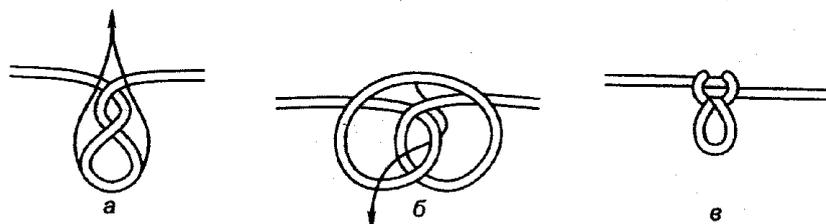
Восьмерка-проводник вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь (а, б). Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется (в).



«Восьмерка»

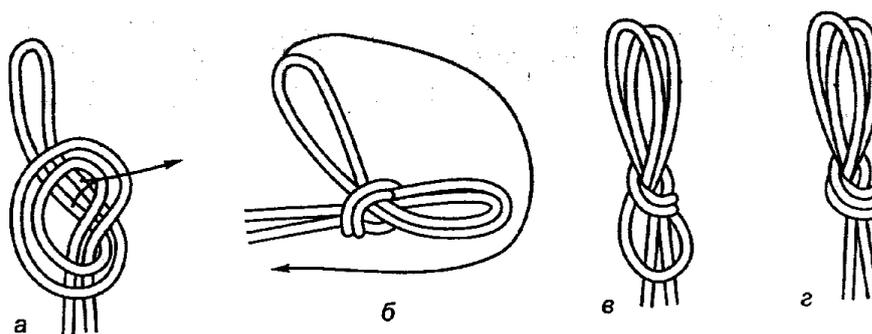
Узел «срединный австрийский проводник» вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка (а), вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на рисунке (б), чтобы

вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел (в), нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.



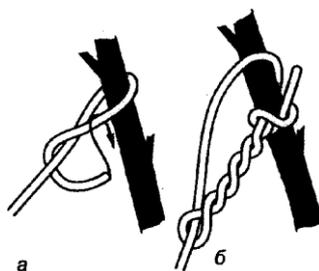
«Срединный австрийский проводник»

Узел «двойной проводник», или «заячьи уши» вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка» (а), затягивается (в) и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на рисунке (б), чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу (в). Правильно завязанный узел показан на рисунке (г). Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.



«Двойной проводник»

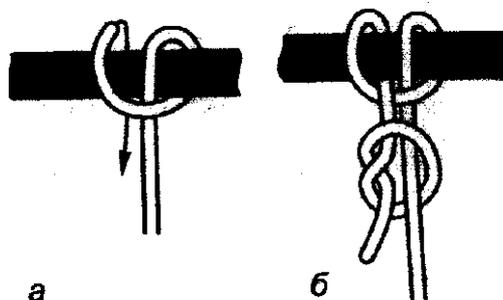
Узел «удавка» вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора обносится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист (а). Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех) и завязывается контрольный узел (б). Затем узел затягивается.



«Удавка»

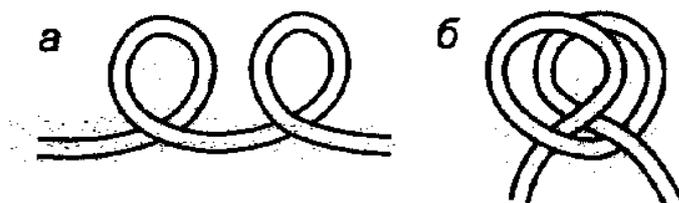
Узел «стремя» может вязаться двумя способами.

1) Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Ходовой конец веревки обносится вокруг опоры, затем вяжется так, показано на рисунке (а). После этого узел затягивается и закрепляется контрольным узлом (б). Если узел «стремя» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре.



**«Стремя» для привязыва
ния веревки к опоре**

2) Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой (а, б).



**«Стремя» как опора для
ноги**

**План воспитательной работы с обучающимися
по программе «Спортивное ориентирование для всех»
МБУ ДО г. Иркутска ДЮОЦ «Илья Муромец» на 2023-2024 учебный год.**

Цель: создание оптимальных условий для формирования творческой конкурентоспособной личности, готовой к жизненному самоопределению и саморазвитию

Задачи:

1. Воспитать любовь к своей семье, центру, городу, Родине ее истории, культуре, традициям.
2. Формировать у обучающихся осознание значимости нравственного опыта прошлого, настоящего и будущего, и своей роли в нем.
3. Формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
4. Формировать у обучающихся раннюю профессиональную ориентацию.

План – сетка мероприятий по воспитательной работе на 2023-2024 учебный год

№	мероприятие	сроки
I. Проведение инструктажей, тематических бесед, лекций		
1.1	Вводный инструктаж (ИОТ -006-2020) для учащихся в учебном кабинете.	сентябрь, 2023 г.
1.2	Тематический инструктаж: правила поведения в спортивном зале до и после занятий, правила поведения в раздевалке.	сентябрь, 2023 г.
1.3	Тематические беседы в рамках «Дней безопасности юных пешеходов»	сентябрь, 2023г
1.4	Тематические беседы «Традиционные семейные ценности – основа крепкой семьи» к праздничным мероприятиям, посвященным «Дню отца», «Дню матери».	октябрь, ноябрь 2023г
1.5	Вводный инструктаж (ИОТ -006-2020) для учащихся в учебном кабинете.	январь, 2024 г.
1.6	Уроки мужества и тематические беседы «Что значит быть патриотом?», акции ко «Дню защитника Отечества».	февраль, 2024г
1.7	Тематические беседы, лекции про уважительное отношение к старшему поколению, в рамках «Недели пожилого человека»	март, 2024г
1.8	Мероприятия, беседы ко «Дню здоровья»	апрель, 2024г
1.9	Акции «Мы помним», тематические беседы «Мы гордимся», встречи с ветеранами в рамках мероприятий к празднованию «Дню победы»	май, 2024г
1.10	Тематические беседы «Безопасные каникулы» в рамках мероприятий к «Единому дню безопасности юных пешеходов»	май, июнь, 2024г
II. Проведение праздников, мероприятий, мастер-классов, выездов, экскурсий с обучающимися		
2.1	Праздники народного календаря «Капустки»	сентябрь, 2023г
2.2	Праздники народного календаря «Покровские вечерки»	октябрь, 2023г
2.3	Международный праздник «День Отца»	октябрь, 2023г
2.4	Праздники народного календаря «Кузьминки»	ноябрь, 2023г
2.5	Международный праздник «День Матери»	ноябрь, 2023г
2.6	Праздники народного календаря «Николки»	декабрь, 2023г
2.7	Новогодняя Ёлка – праздничные представления	декабрь, 2023г
2.8	Праздники народного календаря «Рождество и колядки»	январь, 2024г

2.9	Праздник, посвященный Илье Муромцу «Богатырская застава»	февраль, 2024г
2.10	Международный женский день «8 марта»	март, 2024г
2.11	Праздники народного календаря «Масленица» - «Жаворонки»	март, 2024г
2.12	Праздники народного календаря «Пасха»	апрель, 2024г
2.13	9 мая –«День Победы»	май, 2024г
2.14	Итоговый отчетный концерт ДЮЦ «Илья Муромец»	май, 2024г
2.15	Итоговый «Княжий пир» ДЮЦ «Илья Муромец»	май-июнь, 2024г
2.16	Международный «День защиты детей»	июнь, 2024г
2.17	День города «Иркутск – любимый город»	июнь, 2024г
III. Участие в разноуровневых конкурсах, фестивалях, выставках, НПК с обучающимися		
3.1	Всероссийский соревнования по спортивному ориентированию «Тихий океан 2023»	Октябрь 2023г
3.2	Первенство России и всероссийские соревнования по спортивному ориентированию	Декабрь 2023г
3.3	Чемпионат и первенство Иркутской области по спортивному ориентированию «Иркутский ориентир»	Февраль, 2024г
3.4	Кубок г. Иркутска по спортивному ориентированию в помещениях «Спортивный лабиринт»	Март, 2024г
3.5	Всероссийский фестиваль юных ориентировщиков «Подснежник»	Апрель, 2024г
3.6	Открытое первенство г. Иркутска по спортивному ориентированию «Иркутский Азимут»	Апрель, 2024г
3.7	Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию «Ангара»	Апрель, 2024г
3.8	Чемпионат и первенство Сибирского федерального округа по спортивному ориентированию	Апрель, 2024г
3.9	Городские соревнования «Русская лапта»	Май, 2024г
3.10	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Семейный ориентир»	Июнь, 2024г
IV. Проведение профориентационной работы с обучающимися		
4.1	День открытых дверей «Наум наставь нас на ум!»	сентябрь, 2023г
4.2	Беседа, посвященная международному дню учителя	октябрь, 2023г
4.3	Всемирный день домашних животных « Наши друзья!»	ноябрь, 2023г
4.4	Беседы с обучающимися «День героических профессий»	февраль, май 2024г
4.5.	«Литературный пикник» - совместные чтения детей и родителей любимых стихов в рамках празднования «Дня защиты детей».	июнь, 2024г
V. Работа с родителями, законными представителями (родительские собрания, консультативная работа, мероприятия)		
5.1	Консультативные беседы с родителями по заполнению заявок в навигаторе. Создание и рассылка памяток в помощь родителям обучающихся.	Август-сентябрь 2023г
5.2	Родительское собрание: знакомство, организация личных дел обучающихся, организация и выбор родительского комитета.	Август-сентябрь 2023г
5.3	Проведение промежуточной аттестации – зачетные практические работы	Декабрь, 2023г
5.4	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Семейный ориентир»	Июнь, 2024г

