

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024 г. № 330-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивное ориентирование»
Возраст учащихся - 16 -17 лет
Пятый год обучения

Разработчики:
Лахманов Алексей Сергеевич
педагог дополнительного образования,
Даурова Наталия Владимировна,
методист отдела туризма и краеведения

Особенности образовательного процесса пятого года обучения

На пятом году обучения по программе «Спортивное ориентирование» учащиеся осваивают способы решения проблем творческого характера и определяют наиболее эффективные способы достижения спортивных результатов (например, с использованием усовершенствованной платы компаса). Накопленные знания и навыки создают условия для профессиональной ориентации по направлению программы.

Наполняемость учебных групп – 10 человек

Сроки реализации программы пятого года обучения - 288 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении и на улице), выезды на местность 2 раза в месяц.

Условия набора и формирования групп второго года обучения - учащиеся образовательных учреждений района, имеющие медицинский допуск для занятий спортом, обладающие физической и специальной подготовкой по результатам собеседования, а также учащиеся, успешно закончившие четвёртый год обучения.

Задачи пятого года обучения

Обучающие:

1. Научить ориентироваться с использованием крупных и мелких форм рельефа,
2. Научить находить КП по заданному азимуту с использованием усовершенствованной платы для компаса и расстоянию, поиск КП по памяти,
3. Научить анализировать расстановку спортсменов по этапам в эстафетных соревнованиях путем совместного обсуждения всех сильных сторон каждого участника,
4. Развить профессионально важные качества, необходимые для овладения профессией, связанной со спортивной или туристской карьерой: физическую выносливость, настойчивость в достижении цели, целеустремленность,
5. Расширить кругозор учащихся в области правовой просвещённости (знаний о гражданских правах, свободах и обязанностях человека и способах их реализации).

Развивающие:

1. Продолжить развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
2. Способствовать развитию эмоционально-волевой сферы учащихся, в том числе умению принимать решения,
3. Способствовать развитию психические процессов учащихся: мышлению, памяти и вниманию,
4. Развивать индивидуальные возможности и способности учащихся с высокой мотивацией в спортивном ориентировании с использованием усовершенствованной платы для компаса.

Воспитательные:

1. Способствовать развитию социальной активности и гражданской позиции,
2. Содействовать использованию полученного опыта в решении жизненных ситуаций и задач,
3. Содействовать в достижении поставленной цели, высоких образовательных результатах.

Содержание пятого года обучения

Тема 1. Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 4 года.

Вводное занятие-2 часа

Теория 2 часа

Выбор жизненного пути (профессиональное самоопределение и самореализация).

Профессиональное образование.

Тема 2. Техника спортивного ориентирования -158 часов

Теория 36 часов

- 2.1. Особенности постановки дистанции на разных типах местности. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - основные положения. Анализ и обсуждение.
- 2.2. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - предмет и суть спортивного ориентирования (общее содержание вида спорта). Анализ и обсуждение. Изучение раздела - предмет и суть спортивного ориентирования (дистанция соревнований). Анализ и обсуждение.
- 2.3. Изучение раздела - предмет и суть спортивного ориентирования (разрешенные и запрещенные действия участников соревнований). Анализ и обсуждение. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - требования к месту соревнований и оборудованию (район соревнований, спортивная карта соревнований). Анализ и обсуждение.

- 2.4. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - требования к месту соревнований и оборудованию (контрольный пункт, легенды КП). Анализ и обсуждение. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - требования к месту соревнований и оборудованию (оборудование дистанции). Анализ и обсуждение.
- 2.5. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - требования к месту соревнований и оборудованию (системы отметки). Анализ и обсуждение. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (ориентирование в заданном направлении, эстафеты в заданном направлении). Анализ и обсуждение.
- 2.6. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (соревнования по выбору). Анализ и обсуждение. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (соревнования по спортивному ориентированию на лыжах). Анализ и обсуждение.
- 2.7. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (соревнования по спортивному ориентированию на велосипедах). Анализ и обсуждение. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (проведение ночных соревнований, проведение массовых (детских, многодневных) соревнований). Анализ и обсуждение.
- 2.8. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (порядок старта). Анализ и обсуждение. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (финиш хронометрирование). Анализ и обсуждение.
- 2.9. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (контрольное время, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований). Анализ и обсуждение. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (природоохранные мероприятия, информационное обеспечение соревнований). Анализ и обсуждение.
- 2.10. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - обеспечение справедливости соревнований и определение победителя. Анализ и обсуждение. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - требования к участникам спортивного соревнования (участники соревнований). Анализ и обсуждение.
- 2.11. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - требования к участникам спортивного соревнования. Анализ и обсуждение. План проведения соревнований по спортивному ориентированию.
- 2.12. Необходимый инвентарь и компьютерное обеспечение для проведения соревнований по спортивному ориентированию. Подготовка положения о соревнованиях по спортивному ориентированию.
- 2.13. Работа судейских бригад. Рассмотрение действий основных судейских бригад, обслуживающих соревнования. Минимальное количество судей. Основные принципы работы в программе SFR Systems версии 2.0.
- 2.14. Создание электронной базы участников соревнований в программе Microsoft Excel. Особенности планирования дистанции в дисциплине «выбор».
- 2.15. Особенности планирования дистанции в заданном направлении. Особенности планирования дистанции для ориентирования в ночных условиях. Создание дистанции по спортивному ориентированию в промо-версии программы Osad9.0. Основные принципы и критерии экспортирования дистанции в программную среду SFR Systems версии 2.0.
- 2.16. Основы программирования электронных станций в программе SFR Systems версии 2.0. Основные моменты в подготовки электронной отметки и компьютерной программы к проведению соревнований. Обработка полученных данных и вывод протокола результатов.
- 2.17. Организация учебно-тренировочного сбора (вариант 1)
- 2.18. Организация учебно-тренировочного сбора (вариант 2)
- Практика в помещении и на улице 10 часов** (практические занятия по 2 часа)
- 2.19. Написание положения о клубных соревнованиях по спортивному ориентированию. Распределение на судейские бригады, определение обязанностей.
- 2.20. Планирование дистанции в дисциплине «выбор» самим учащимся. Обсуждение каждой спланированной дистанции. Выводы. Планирование дистанции в заданном направлении самим учащимся. Обсуждение каждой спланированной дистанции. Выводы.

2.21. Планирование дистанции для ориентирования в ночных условиях самим учащимся. Обсуждение каждой спланированной дистанции. Выводы. Работа учащихся в программе по обслуживанию электронной системы отметки SFR Systems версии 2.0.

2.22. Подготовка к судейству соревнований среди учебных групп, занимающихся во дворце. Подготовка электронной базы участников, протоколов старта к соревнованиям среди учебных групп, занимающихся во дворце.

2.23. Создание дистанций для клубных соревнований в промо-версии программы Ocad 9.0 и экспорт в программу по обслуживанию электронной системы отметки SFR Systems версии 2.0. Подведение итогов соревнований среди учебных групп, занимающихся во дворце, формирование протокола результатов.

Практика на местности 112 часов (практические занятия по 8 часов)

2.24. Постановка дистанции на рельефной местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Прохождение дистанции с каждым учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.25. Постановка дистанции на слабопересеченной местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Прохождение дистанции с каждым учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.26. Постановка дистанции учащимися в условиях плохой проходимости. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Прохождение дистанции с каждым учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.27. Постановка дистанции учащимися в городских условиях. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Прохождение дистанции с каждым учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.28. Постановка дистанции на сильно заболоченной местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Прохождение дистанции с каждым учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.29. Прохождение дистанции за лидером. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной

ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.35. Постановка дистанции в условиях городской застройки учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Прохождение дистанции с каждым учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.36. Постановка дистанции на полуоткрытой местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Прохождение дистанции с каждым учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.37. Проведение клубных соревнований в дисциплине выбор. Участие в судействе. Оборудование центра соревнований: секретариат, стартовый и финишный городок, информационные стенды. Постановка дистанции. Открытие соревнований. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом участнике соревнований. Открытие старта, прохождение дистанции, закрытие финиша. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

Тема 3. Туристская подготовка - 38 часов

Теория 14 часов (занятия по 2 часа)

3.1. Травмы или заболевание участника группы. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника. Транспортировка травмированного участника к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Подача сигналов бедствия.

3.2. Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких результатов. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники пешеходного туризма. Взаимосвязь техники и тактики в обучении. Последовательность действий учеников при прохождении соревновательной дистанции.

3.3. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия. Положение о слёте и соревнованиях.

3.4. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Список сокращений, используемых на соревнованиях по спортивному туризму.

3.5. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: переправа по бревну через реку и сухой овраг. Работа и организация страховки. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: переправа по параллельным перилам через реку и сухой овраг. Работа и организация страховки.

3.6. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: навесная переправа через реку и сухой овраг. Работа и организация страховки. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: спуск, подъём и траверс по перилам. Работа и организация страховки.

3.7. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: спуск и подъём по наклонной навесной переправе. Работа и организация страховки. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: Вертикальный маятник. Работа и организация страховки.

Практика на местности 24 часа (практические занятия по 8 часов).

3.8. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: переправа по параллельным перилам через реку и сухой овраг. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка

надлежащей формы на каждом воспитаннике. Отработка практических умений по прохождению этапа: переправа по параллельным перилам через реку и сухой овраг. Организация и работа со страховкой на этапе. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

3.9. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: навесная переправа через реку и сухой овраг. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Отработка практических умений по прохождению этапа: навесная переправа через реку и сухой овраг. Организация и работа со страховкой на этапе. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

3.10. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: спуск и подъём по наклонной навесной переправе. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Отработка практических умений по прохождению этапа: спуск и подъём по наклонной навесной переправе. Организация и работа со страховкой на этапе. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

3.11. Тема: «Правовая культура и основные задачи правового воспитания» - 2 часа

Теория 1 час

Беседы о правовой культуре: необходимо знать свои права, уважать права других людей, цивилизованно решать конфликты и споры - основные [задачи правового воспитания](#).

Практика 1 час

Тестирование на выявление знаний о правовой просвещённости (знаний о гражданских правах, свободах и обязанностях человека и способах их реализации)

Тема 4. Оказание первой помощи - 12 часа

Теория 2 часа

4.1. Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способ «рот в рот». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества «оказывающих» помощь. Способы извлечения пострадавшего из ям, оврагов, расщелин, труднодоступных мест. Приёмы транспортировки пострадавшего. Сооружение простейших средств транспортировки. Изготовление носилок, волокуш. БезноСИлочные способы транспортировки.

Практика 2 часа

4.2. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Тестирование - сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш из подручных средств.

Практика на местности 8 часов (практические занятия по 8 часов).

4.3. Организация спасательных работ условно пострадавшего. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Извлечение условно пострадавшего из ямы. Осмотр пострадавшего, определение характера травм. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от характера травмы. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего. Переноска пострадавшего при спуске и подъеме по склону. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

Тема 5. Психологическая подготовка

Теория 2 часа

5.1. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества ученика, занимающегося спортивным ориентированием. Психологический стресс, регулирование стресса. Психологическая готовность к соревнованиям.

Практика 2 часа

5.2. Отработка основных сбивающих факторов на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка себе цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности в реализации своих возможностей. Отработка приёмов регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств учащихся. Отработка выхода из после

соревновательных психологических состояний учащихся.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка - 68 часов

Практика в помещении и на улице 68 часов (практические занятия по 2 часа)

- 6.1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Медленный кросс 30 минут.
- 6.2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Медленный кросс 30 минут.
- 6.3. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Медленный кросс 30 минут.
- 6.4. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Медленный кросс 30 минут.
- 6.5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук. Медленный кросс 30 минут.
- 6.6. Упражнения на переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах. Медленный кросс 30 минут.
- 6.7. Элементы борьбы в стойке. Медленный кросс 30 минут.
- 6.8. Игры с элементами сопротивления. Медленный кросс 30 минут.
- 6.9. Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Медленный кросс 30 минут.
- 6.10. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Медленный кросс 30 минут.
- 6.11. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Медленный кросс 30 минут.
- 6.12. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - футбол. Медленный кросс 30 минут.
- 6.13. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - волейбол. Медленный кросс 30 минут.
- 6.14. Эстафетный бег: с использованием разработанной в ДТД и М авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования». Медленный кросс 30 минут.
- 6.15. Встречные упражнения, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Медленный кросс 30 минут.
- 6.16. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - баскетбол. Медленный кросс 30 минут.
- 6.17. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола. Медленный кросс 30 минут.
- 6.18. Упражнения для развития силы: приседания на двух и одной ногах. Медленный кросс 30 минут.
- 6.19. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Медленный кросс 30 минут.
- 6.20. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Медленный кросс 30 минут.
- 6.21. Сдача учащимися нормативов по проведению разминки и заминки. Медленный кросс 30 минут.
- 6.22. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Медленный кросс 30 минут.
- 6.23. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке.
- 6.24. Переправа по качающемуся бревну. Медленный кросс 30 минут.
- 6.25. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием набивного мяча, скакалки, скамеек, стула, гантель, сидя и лежа на полу и в парах. Медленный кросс 30 минут.
- 6.26. Упражнения на растяжение, гибкость: Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением. Медленный кросс 30 минут.
- 6.27. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног. Отведение ног и

рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Медленный кросс 30 минут.

6.28. Общие и специальные беговые упражнения: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Медленный кросс 30 минут.

6.29. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между растущими в различном положении деревьями. Медленный кросс 30 минут.

6.30. Комплекс общих и специальных прыжковых упражнений: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе.

6.31. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага. Прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через тренажёр. Медленный кросс 30 минут.

6.32. Упражнения на тренажёрах для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног). Медленный кросс 30 минут.

6.33. Длительный медленный кросс. Аэробная нагрузка. (Исходя из особенностей каждого ребенка с использованием, разработанного в ДТД и М авторского электронного образовательного ресурса «Электронный дневник ориентировщика»).

6.34. Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения). Средний по продолжительности кросс с усиленными разминкой и заминкой.

Тема 7. Профориентационное занятие - 2 часа

«Профориентация»

Теория 1 час

Беседы о профессиональном выборе жизненного пути, педагогические наблюдения, оценивание себя, своих интересов, сил и способностей.

Практика 1 час

Анкетирование, самостоятельное изучение профессий с использованием базы интернет-ресурсов, встреча с выпускниками, опытными ориентировщиками, туристами, спасателям

Тема 8. Дистанция по выбору. Итоговое занятие - 2 часа

Практика 2 часа

Тестирование. Ориентирование по выбору - прохождение трассы через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте в произвольном порядке.

Планируемые результаты пятого года обучения

Личностные:

1. Сформируют социальную активность и гражданскую позицию,
2. Используют полученный опыт в решении жизненных ситуаций и задач,
3. Достигнут поставленной цели, высоких образовательных результатов.

Метапредметные:

1. Разовьют познавательную активность, потребность в самообразовании,
2. Разовьют эмоционально-волевую сферу, в том числе умение принимать решения.
3. Разовьют мыслительные и интеллектуальные способности, память и внимание,
4. Разовьют индивидуальные возможности и способности учащиеся с высокой мотивацией в спортивном ориентировании.

Предметные:

1. Научатся ориентироваться с использованием крупных и мелких форм рельефа,
2. Научатся находить КП по заданному азимуту и расстоянию с применением усовершенствованной платы для компаса, улучшат способность поиска КП по памяти,
3. Научатся анализировать расстановку спортсменов по этапам в эстафетных соревнованиях путем совместного обсуждения всех сильных сторон каждого участника,
4. Разовьют профессионально важные качества, связанные со спортивной или туристской карьерой: физическую выносливость, настойчивость в достижении цели, целеустремленность,
5. Расширят кругозор в области правовой просвещённости (знаний о гражданских правах, свободах и

обязанностях человека и способах их реализации).