

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 - 14 -15 лет
Четвёртый год обучения

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

Особенности образовательного процесса четвертого года обучения

Учащиеся расширяют знания в области техники и тактики спортивного ориентирования, совершенствуют практические навыки на занятиях в природной среде (используя на занятиях усовершенствованную плату для компаса для улучшения спортивных результатов). Формируется профессиональное самосознание личности (при самооценке собственных знаний и умений учащегося с профессиональными предпочтениями).

Наполняемость учебных групп – 10 человек

Сроки реализации программы четвёртого 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 четвёртого 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 третий год обучения.

Задачи четвертого года обучения

Обучающие:

1. Познакомить с основными способами отметки КП, научить пользоваться компасом с усовершенствованной платой, алгоритму действий при подходе к контрольному пункту и уходе от него,
2. Научить технике чтения спортивной карты во время бега,
3. Научить планировать и организовывать дистанции по спортивному ориентированию,
4. Познакомить с историей Олимпийского движения (в направлении: спортивное ориентирование),
5. Сформировать профессиональное самосознание с учётом самооценки собственных знаний и умений и выбором профессии по направлению программы.

Развивающие:

1. Развивать логическое мышление и логические умозаключения посредством решения практических задач в спортивном ориентировании,
2. Продолжить развивать волевые качества личности: волю к победе, способность к предельной мобилизации и сосредоточенности, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость,
3. Развивать выносливость при прохождении дистанций по спортивному ориентированию.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию уважительного отношения к истории Олимпийского движения, российским победителям в спортивном ориентировании,
2. Улучшить умение использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
3. Научить добиваться поставленной цели, анализировать ошибки и искать пути их преодоления.

Содержание четвёртого года обучения

Тема 1. Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 3 года.

Вводное занятие – 2 часа

Теория 2 часа

Использование знаний и навыков в области спортивного ориентирования в выборе жизненного пути по направлению программы.

Тема 2. Техника спортивного ориентирования - 158 часов

Теория 36 часов

- 2.1. Выбор пути движения. «Заход» на контрольный пункт. Оптимальная модель действия ориентировщика.

- 2.2. Методы анализа техники прохождения дистанции, использованной на тренировках и соревнованиях. Ошибки при прохождении дистанции, их причины. Систематизация ошибок. Технический приём в спортивном ориентировании - «Бег в мешок».
- 2.3. Технический приём в спортивном ориентировании - «Бег с упреждением». Технический приём в спортивном ориентировании - «Точный азимут».
- 2.4. Легенды контрольных пунктов (КП). Общее понятие. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - описание расположения объекта КП.
- 2.5. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (формы рельефа). Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (скалы и камни).
- 2.6. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (гидрография). Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (растительность).
- 2.7. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (искусственные сооружения). Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (дополнительные символы).
- 2.8. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - сочетание символов и характерные особенности объекта. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - размеры объекта в метрах.
- 2.9. Определение привязок в районе контрольного пункта в условиях закрытого помещения. Скоростное прохождение дистанции в заданном направлении в условиях закрытого помещения.
- 2.10. Основные тактические задачи и факторы, влияющие на их решение. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - местоположение знака КП на объекте или относительно него.
- 2.11. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - прочая информация. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - маркированные участки.
- 2.12. Влияние рельефа на скорость бега. Значения относительных удлинений при беге по пересеченной местности. Влияние рельефа на скорость бега. Рассмотрение примеров по оценке вариантов. Расчет эквивалентных длин вариантов.
- 2.13. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта на сильнопересеченной местности. Рассмотрение нескольких ярких примеров. Основные принципы выбора варианта. Особенности каждого принципа.
- 2.14. Алгоритмы выбора варианта на различных типах местности: слабопересеченная местность, горная местность, условия плохой проходимости. Тактическое планирование этапа. Что в себя включает. Противоречие между скоростью и точностью ориентирования.
- 2.15. Принципы тактического планирования этапа. Рассмотрение примеров тактического планирования этапа. Обсуждение примеров. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами.
- 2.16. Выбор темпа и ритма движения. Раскладка сил на дистанции. Начало дистанции. Тактика взятия «первого КП». Основные рекомендации.
- 2.17. Тактика прохождения заключительной части дистанции. Психологические моменты, влияющие на прохождение заключительной части дистанции. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте контрольных пунктов и основных встречающихся ориентиров.
- 2.18. Особенности тактики во время соревнований. Сбивающие факторы, воздействующие на спортсмена во время преодоления им соревновательной дистанции. Использование технических приёмов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.

Практика в помещении и на улице 10 часов (практические занятия по 2 часа)

- 2.19. Скоростное прохождение дистанции в заданном направлении в условиях закрытого помещения.
- 2.20. Тестирование на знание легенд контрольных пунктов.
- 2.21. Упражнения на устойчивость и переключение внимания.
- 2.22. Упражнения на развитие зрительной памяти.
- 2.23. Упражнения на развитие мышления и логики.

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

- 2.24. Выбор пути движения. «Заход» на контрольный пункт. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.25. Технический приём в спортивном ориентировании - «Бег в мешок». 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.26. Технический приём в спортивном ориентировании - «Бег с упреждением». 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.27. Технический приём в спортивном ориентировании - «Точный азимут». 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.28. Навыки скоростного прохождения дистанции. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.29. Ориентирование по рельефной карте. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.30. Особенности выбора варианта на слабопересеченной местности. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.31. Особенности выбора варианта на рельефной местности. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.32. Особенности выбора варианта 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.33. Тактическое планирование этапа. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.34. Тактика взятия «первого КП» и прохождения заключительной части дистанции. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.35. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте контрольных пунктов и основных встречающихся ориентиров. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение маркированной дистанции. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.36. Движение по «Нитке» с непрерывной фиксацией на карте контрольных пунктов и основных встречающихся ориентиров. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение маркированной дистанции. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.37. Движение по местности в самостоятельном режиме (с взятием контрольных пунктов петлями) при возвращении на финиш после каждой петли. 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. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение маркированной дистанции. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

Тема 3. Туристская подготовка - 46 часов

Теория 14 часов (занятия по 2 часа)

3.1. Отставание участника на маршруте от группы. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах.

3.2. Потеря или поломка средств передвижения, общего, личного или специального снаряжения, средств связи. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи.

3.3. Попадание в неблагоприятные погодные условия или опасные природные явления. Нападение диких животных.

3.4. Приказ Министерства спорта России «Правила вида спорта спортивный туризм». Группа дисциплин «дистанция». Цели, задачи характер соревнований.

3.5. Классификация соревнований. По взаимодействию спортсменов. По характеру зачета результатов. По протяженности дистанций. Статус соревнований. Класс дистанции. Квалификационный ранг дистанции.

3.6. Участники соревнований. Минимальный возраст и спортивная квалификация участников соревнований. Состав связок. Состав групп. Обязанности участников соревнований. Снятие с соревнований участников.

3.7. Обвязка, каска, ус самостраховки - основное снаряжение. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила выдачи и сдачи снаряжения

Практика на местности 32 часа (практические занятия по 8 часов).

3.8. Имитация отставания участника на маршруте от группы. Отработка действий. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Имитация отставания участника на маршруте от группы. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшему, поиск на разветвляющихся тропах. Выход в конечный пункт назначения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

3.9. Работа с карабинами и отработка приемов вязания узлов: простой двойной проводники, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, булинь, удавка. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Применение узлов в реальных условиях. Использование туристских узлов и карабинов при наведении перил. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы. Обсуждение

проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

3.10. Техника страховки на этапе. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Закрепление на практике приёмов организации и обеспечения страховки. Приём верхней судейской страховки. Использование элементов: лепесток, восьмёрка при страховке. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

3.11. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: брод через реку по перилам и стенкой. 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: брод через реку по перилам стенкой. Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Организация и работа со страховкой на этапе. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

3.12. Тема: «Страницы истории Олимпийского движения (направление спортивное ориентирование)» - 2 часа

Теория 1 час

Беседа об истории Олимпийских игр. Чемпионат мира по спортивному ориентированию.

Исторические победы россиян: Новиков Валентин (Белгород), Алексеев Владимир (Санкт-Петербург), Березина Светлана (Ленинград), Буторин Александр (Пермский край), Кузьмин Иван (Москва), Храмов Андрей (Краснодарский край) и другие.

Практика 1 час

Устный опрос по теме занятия

Тема 4. Оказание первой помощи - 4 часа

Теория 2 часа

4.1. Раны и их разновидности. Обработка ран. Способы бинтования ран. Ушибы, растяжения, вывихи. Правила оказания первой доврачебной помощи. Кровотечения. Характеристика различных видов кровотечений.

Практика 2 часа

4.2. Освоение способов наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот. Наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Наложение первичной шины при переломе руки. Наложение первичной шины при переломе ноги. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка - 72 часа

Практика в помещении и на улице 72 часа (практические занятия по 2 часа)

5.1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

5.2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

5.3. 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.

5.4. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

5.5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

5.6. 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.

5.7. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами: бросать и ловить в различных

исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

5.8. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5.9. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - футбол.

5.10. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - волейбол (пионербол).

5.11. Эстафетный бег: с использованием разработанной в ДТД и М авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования».

5.12. Встречный бег, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.

5.13. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола.

5.14. Упражнения для развития силы: приседания на двух и одной ногах.

5.15. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.

5.16. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди.

5.17. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

5.18. Сдача учащимися нормативов по проведению разминки и заминки.

5.19. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

5.20. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке.

5.21. Переправа по качающемуся бревну.

5.22. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием набивного мяча

5.23. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием скакалки

5.24. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием скамеек

5.25. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием стула

5.26. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием гантель

5.27. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) сидя и лежа на полу и в парах.

5.28. Упражнения на растяжение, гибкость. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.

5.29. Парные упражнения с сопротивлением. 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.

5.30. 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. 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.

5.31. 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. 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.

5.32. Упражнения на тренажёрах для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног).

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

5.34. Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения).

5.35. Средний по продолжительности кросс №1 с усиленными разминкой и заминкой.

5.36. Средний по продолжительности кросс №2 с усиленными разминкой и заминкой.

Тема 6. Профорientационное занятие - 2 часа

«Я выбираю спорт»

Теория 1 час

Беседы о выборе профильного заведения, использование Интернет-ресурсов по вопросу самоопределения и выбора жизненного пути.

Практика 1 час

Элементарная профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом (что он хочет? что он умеет?)

Тема 7. Дистанция на маркированной трассе. Итоговое занятие - 2 часа

Практика 2 часа

Тестирование. Ориентирование на маркированной трассе с нанесением КП на карту.

Планируемые результаты четвёртого года обучения

Личностные:

1. Сформируют уважительное отношение к истории Олимпийского движения, российским победителям в спортивном ориентировании,
2. Получат опыт использования ценностей спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.
3. Научится добиваться поставленной цели, анализировать ошибки и искать пути их преодоления.

Метапредметные:

1. Разовьют логическое мышление и логические умозаключения посредством решения практических задач в спортивном ориентировании,
2. Продолжат развивать волевые качества личности: волю к победе, способность к предельной мобилизации и сосредоточенности, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость,
3. Разовьют выносливость при прохождении дистанций по спортивному ориентированию.

Предметные:

1. Познакомятся с основными способами отметки КП, научатся пользоваться компасом с усовершенствованной платой, алгоритмом действий при подходе к контрольному пункту и уходе от него,
2. Научатся технике чтения спортивной карты во время бега,
3. Научатся планировать и организовывать дистанции по спортивному ориентированию,
4. Познакомятся с историей Олимпийского движения (в направлении: спортивное ориентирование),
5. Сформируют профессиональное самосознание с учётом самооценки собственных знаний и умений и выбором профессии по направлению программы.