



КОМИТЕТ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

618419, г. Березники, Пермский край, проезд Большевикский, 7

тел. 226980, тел/факс 276083

ОБСУЖДЕНО

Методическим советом ДДЮТЭ

Протокол № 2

от « 24 » 11 2016 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор ДДЮТЭ

Е.И Лузина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся 10– 14 лет  
Срок реализации программы 3 года

**Хворова**  
**Тамара Владимировна,**  
педагог дополнительного  
образования

Березники, 2016

## Пояснительная записка

Спортивное ориентирование в России – молодой постоянно развивающийся вид спорта. В настоящее время оно прочно вошло в календари соревнований различных рангов – от школьных до международных. Спортивное ориентирование – это умение с помощью компаса и спортивной карты быстро передвигаться по незнакомой местности. С каждым годом все большее количество школьников проявляет интерес к этому виду спорта, потому что у него много своеобразных особенностей:

1. Гармоничное сочетание физического и умственного начал в одном виде спорта.
2. Умеренная дозировка физической нагрузки.
3. Занятия на природе.
4. Способствуют появлению положительных эмоций.
5. Укрепляют психически-волевую сферу.
6. Средство повышения интереса к здоровому образу жизни.

В связи с плохой экологической обстановкой в городе занятия спортивным ориентированием, которые проводятся на природе, особенно полезны для школьников.

Спортивное ориентирование предлагает два направления: летнее и зимнее ориентирование.

Данная программа по летнему ориентированию рассчитана на четырехлетний курс обучения в учреждениях дополнительного образования.

**Цель программы:** Научить школьников ориентироваться на малоизвестной местности, пользоваться компасом и спортивной картой, воспитать трудолюбие, чувство коллективизма и морально-волевые качества. Сформировать ценностные отношения к нормам культурной жизни: гигиенической культуре, физической культуре, культуре поведения человека в общественных местах, экологической культуре и приобщение к ней.

Занятия способствуют решению ряда образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

**Образовательные задачи** заключаются в обучении приемам и методам чтения спортивной карты, работы с компасом и картой, измерения расстояния и определение направления с целью нахождения местоположения или передвижения в заданную точку местности в условиях дефицита времени.

**Развивающие задачи** заключаются в выполнении упражнений на развитие внимания, наблюдательности и памяти, помогают приобретению глубины мышления (умение вникнуть в суть дела, видеть основу фактов, понимать смысл и предвидеть события). Они развивают также последовательность мышления, логику, самостоятельность и гибкость (умение находить новые пути, избегать шаблона, легко переходить от одного способа решения задач к другому). Главное же для ориентирования – быстрота мышления, обязательно связанная с правильным выбором пути движения, продуманными и обоснованными действиями на дистанции.

Занятия спортивным ориентированием имеют большие возможности для решения **воспитательных задач**, формирования волевых качеств: самостоятельности, инициативности, выдержки, настойчивости, упорства, решительности, смелости, самообладания. Среди этих качеств необходимо выделить выдержку и самообладание, то есть проявление воли, характеризующейся сохранением ясности ума и способностью владеть собой в экстремальных ситуациях (потеря ориентировки, обнаружение ошибки).

Параллельно с образовательными, развивающими и воспитательными задачами автором ставятся и оздоровительные задачи, решение которых в последние годы становится одной из основных целей физического воспитания детей и подростков. Одна из важнейших оздоровительных задач на занятиях – это формирование гармоничной личности, физическое развитие ребенка. Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. Решая оздоровительные задачи, автор

обучает учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья. Форма обучения на занятиях – это кружок-секция. В кружке-секции ребята проходят теоретические занятия в классе и практические занятия на полигоне, в парке, в лесу. Свои знания, умения и навыки они могут совершенствовать на городских, областных и российских соревнованиях и при этом выполнять спортивные разряды.

Для первого и второго года обучения проходят групповые занятия. Для третьего обучения проводятся индивидуальные и групповые занятия (по теории – индивидуальные занятия, а по физической подготовке – групповые). Для подготовки к соревнованиям любого ранга (городские, областные, российские) программой предусмотрены индивидуальные занятия, как по физической, так и по технической подготовке.

В секции могут заниматься школьники с 9 лет. Ребята, в зависимости от возраста и физической подготовки распределяются по группам:

- 1 год обучения – 6 часов – 15 человек;
- 2 год обучения – 9 часов – 12 человек;
- 3 год обучения – 12 часов – 10 человек;
- 4 год обучения – 12 часов – 8 человек.

## Программа 1 года обучения

### Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- начальное ознакомление со спортивной картой;
- первоначальное понятие о компасе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

### Тема №1

Вводное занятие (2 часа)

- история развития спортивного ориентирования (1 час);
- цели и задачи 1-го года обучения (1 час).

### Тема №2

Гигиена спортсмена (2 часа)

- личная гигиена, закаливание организма (1 час);
- гигиенические требования к одежде и обуви (1 час).

*Должны знать:* общие гигиенические требования за уходом своего тела и значения закаливания организма.

*Должны уметь:* пользоваться общими правилами гигиены за уходом тела, правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от погодных условий.

### Тема № 3

Снаряжение спортсмена – ориентировщика (2 часа)

- специальное летнее снаряжение (одежда, обувь) (1 час);
- компас, планшет, карточка участника (1 час).

*Должны знать:* о специальном снаряжении, используемом в летний период времени спортсменами-ориентировщиками на соревнованиях.

*Должны уметь:* пользоваться снаряжением и оборудованием: одежда, обувь, компас, планшет, карточка участника.

### Тема № 4

Техническая подготовка (100 часов)

4.1. Техника работы с картой (63 часа)

4.1.1. Цвета спортивной карты (1 час)

4.1.2. Условные знаки спортивной карты (14 часов)

4.1.3. План карты (1 час)

4.1.4. Начальные выходы на местность (46 часов)

4.1.5. Выбор пути движения по линейным ориентирам (1 час)

*Должны знать:*

- цвета спортивной карты
- основные, условные знаки
- Определение понятия: план, карта
- О правилах выбора пути движения на местности во время соревнований.

*Должны уметь:*

- «читать» цветовые обозначения и условные знаки на спортивной карте, представлять и узнавать их на местности

- пользоваться приемами ориентирования спортивной карты относительно сторон горизонта с помощью компаса и по местным объектам
- выбирать путь движения на карте по линейным ориентирам.

#### 4.2. Контроль расстояния (14 часов)

##### 4.2.1. Развитие глазомера (7 часов)

##### 4.2.2. Масштаб карты (7 часов)

*Должны знать:* определение понятия «масштаб карты».

*Должны уметь:* визуально определять расстояние между условными знаками и вычислять действительное расстояние между ними на спортивной карте.

#### 4.3. Контроль направления: (4 часа)

- техника работы с компасом.

*Должны знать:* - устройство компаса,

- правила пользования компасом.

*Должны уметь:* определять стороны света и азимут на объект с помощью компаса.

#### 4.4. Развитие памяти, внимания, наблюдательности и мышления. (11 часов)

##### 4.4.1. Упражнения на развитие памяти (2 часа)

##### 4.4.2. Упражнения на развитие внимания (3 часа)

##### 4.4.3. Упражнения на развитие наблюдательности (3 часа)

##### 4.4.4. Упражнения на развитие мышления (3 часа)

#### 4.5. Развитие пространственного воображения (9 часов)

- изучение моделей рельефа.

*Должны знать:* - условные знаки рельефа;

- высоту сечения рельефа;

- понятие о горизонталях.

*Должны уметь:* - визуально определять формы рельефа на местности;

- рисовать простые формы рельефа;

- определять характеристику форм рельефа на спортивной карте.

#### 4.6. Легенды-символы контрольных пунктов (2 часа)

*Должны знать:* основные легенды-символы КП.

*Должны уметь:* с помощью легенд-символов КП «читать» пиктограммы и использовать их на соревнованиях.

### **Тема № 5**

#### Тактическая подготовка (3 часа)

- маркированная дистанция и ее особенности (1 час);
- выбор пути движения в заданном направлении (2 часа).

*Должны знать:* начальное понятие о тактике спортивного ориентирования на маркированной трассе и на дистанции в заданном направлении.

*Должны уметь:* выполнять выбор пути движения между контрольными пунктами на дистанции заданного направления и определять местоположение спортсмена и КП на маркированной дистанции.

### **Тема № 8**

#### Общая физическая и специальная подготовка (64 часа)

- Упражнение на развитие силы: отжимание, в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах, подтягивание, прыжковые упражнения, упражнения на пресс;
- Упражнения на развитие выносливости: бег на дистанции от 1 до 3 км, спортивные игры (футбол, баскетбол);
- Упражнения на развитие гибкости;
- Упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 150, 200, 300, 400, 600) м.

*Должны знать:* технику выполнения физических упражнений.

*Должны уметь:* правильно выполнять упражнения.

## **Тема № 9**

Психологическая подготовка (1 час)

- сосредоточение внимания в период старта;
- выход из ситуации при потере ориентировки;

*Должны знать:* - приемы при подготовки во время старта

- инструкцию при потере ориентировки на местности.

*Должны уметь:* - подготовить себя психологически в период старта

- спланировать свои действия при потере ориентировки в лесу.

## **Тема № 10**

Правила соревнований (2 часа)

- виды соревнований, их классификация, возрастные группы, обязанности участников (1 час)
- контрольная карточка, порядок старта, финиша, контрольное время, отметка участника в карточке (1 час)

*Должны знать и выполнять:* требования правил соревнований

## **Тема № 11**

Соревнования (12 часов)

- на дистанции по выбору;
- на дистанции в заданном направлении;
- на маркированной дистанции.

## **Тема № 12**

Выполнение контрольных нормативов (18 часов)

|   | 5 класс  |         | 6 класс  |         |
|---|----------|---------|----------|---------|
|   | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Подтягивание                             | 5        | 1       | 7        | 2       |
| 2. Отжимание                                | 20       | 15      | 25       | 20      |
| 3. Пресс за 1 мин.<br>(поднимание туловища) | 30       | 26      | 35       | 30      |
| 4. Кросс 1 км                               | 4,40     | 5,20    | 4,30     | 5,00    |
| 2 км  | б/в      | б/в     | 7,50     | 8,20    |
| 3 км  | б/в      | б/в     | б/в      | б/в     |
| 5. Прыжки с места<br>(м)                    | 1,56     | 1,42    | 1,70     | 1,60    |
| 6. Скорость (сек)                           |          |         |          |         |
| а) 30 м                                     | 6,0      | 6,4     | 5,4      | 5,6     |
| б) 60 м                                     | 11,0     | 11,5    | 10,2     | 10,3    |
| в) 100 м                                    |          |         |          |         |
| г) 150 м                                    |          |         |          |         |
| д) 200 м                                    |          |         |          |         |
| е) 300 м                                    |          |         |          |         |
| ж) 400 м                                    |          |         |          |         |
| з) 600 м                                    |          |         |          |         |

*Должны знать:* возрастные нормативы по общей физической подготовке.

*Должны уметь:* уложиться в нормативы по своей возрастной группе.

### Тема № 13

Экология (1 час)

- правила поведения на природе.

*Должны знать:* как и зачем охранять природу.

*Должны уметь:* оберегать окружающую среду.

### Тема № 14

Подведение итогов за месяц (9 часов)

- посещаемость;
- итоги соревнований;
- результаты контрольных нормативов.

Кружковцы к концу учебного года *должны знать:*

- общие гигиенические требования за уходом тела, обуви, одежды;
- знать основные, условные знаки, легенды-символы КП, правила соревнований;
- понятия о масштабе, устройство компаса, правила пользования компасом.

*Должны уметь:*

- визуально определять расстояния на местности;
- работа с компасом, определять азимут на объект;
- определять формы рельефа на спортивной карте;
- выбирать путь движения между КП на спортивной карте;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в течение года;
- выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию.

## Программа 2-го года обучения

### Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие навыка работы со спортивной картой;
- развитие умения пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

### Тема № 1

#### Вводное занятие (3 часа)

- подведение итогов за прошлый год;
- цели и задачи 2-го года обучения.

### Тема № 2

#### Гигиена спортсмена (2 часа)

- оказание первой медицинской помощи при ссадинах, мозолях, обморожении (1 час);
- гигиена питания в полевых условиях (1 час).

*Должны знать:* общие понятия об асептике и антисептике, о режиме питания и о качестве продуктов;

*Должны уметь:* оказать первую медицинскую помощь при ссадинах, мозолях, обморожениях.

### Тема № 4

#### Техническая подготовка (155 часов)

##### 4.1. Техника работы с картой (107 часов)

##### 4.1.1. Условные знаки спортивной карты (12 часов)

##### 4.1.2. Выход на местность (57 часов)

##### 4.1.3. Выбор пути движения (12 часов)

*Должны знать:* - 6 групп условных знаков;  
- понятия о выборе пути движения на местности при работе со спортивной картой.

*Должны уметь:* - пользоваться условными знаками при работе со спортивной картой на местности;

- выбирать путь движения на карте и реализовывать его на местности.

##### 4.2. Контроль расстояния

##### 4.2.1. Развитие глазомера (7 часов)

##### 4.2.2. Масштаб карты (3 часа)

*Должны знать:* правила математических вычислений при работе с масштабом на спортивной карте.

##### 4.3. Контроль направления (10 часов)

- техника работы с компасом и картой

*Должны знать:* правила пользования компасом

*Должны уметь:* владеть навыками определения азимута с помощью компаса на спортивной карте и определять азимут на объект на местности.

4.4. Развитие памяти, внимания, наблюдательности, мышления (26 часов)

4.4.1. Упражнения на развитие памяти (7 часов)

4.4.2. Упражнения на развитие внимания (6 часов)

4.4.3. Упражнения на развитие наблюдательности (6 часов)

4.4.4. Упражнения на развитие мышления (7 часов)

4.5. Развитие пространственного воображения (15 часов)

- изучение моделей рельефа

*Должны знать:* - условные знаки рельефа;

- понятие о горизонтали и высоте сечения рельефа.

*Должны уметь:* - владеть навыками изображения простых моделей рельефа;

- определять характеристику простых форм рельефа на спортивной карте.

4.6. Легенды-символы КП (10 часов)

*Должны знать:* легенды-символы КП

*Должны уметь:* с помощью легенд-символов «читать» пиктограммы и использовать их на соревнованиях.

## **Тема № 5**

Тактическая подготовка (6 часов)

- сбор информации о предстоящих соревнованиях, тактические действия на старте (1 час)

- составление тактического плана прохождения КП (1 час)

- тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований (на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору) (4 часа)

*Должны знать:* начальные понятия о тактике на соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Должны уметь:* - собирать информацию о соревнованиях;

- использовать тактические действия на старте;

- составлять тактический план прохождения КП.

## **Тема № 7**

Строение и функции организма (3 часа)

- клетка, ее строение и функции (1 час)

- ткань, ее строение и функции (1 час)

- некоторые анатомо-физиологические особенности детей (1 час)

*Должны знать:* - общие представления об анатомо-физиологических особенностях, о строении клетки, ткани и функции их в организме.

## **Тема № 8**

Общая физическая и специальная подготовка (102 часа)

- упражнения на развитие силы: отжимание, в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах, подтягивание, прыжки, пресс;

- упражнения на развитие выносливости: бег на дистанцию от 1 до 5 км, спортивные игры (футбол, баскетбол);

- упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 150, 200, 300, 400, 600 м), бег на средние дистанции (800, 1000 м);

- упражнения на развитие гибкости.

## Тема № 9

Психологическая подготовка (2 часа)

- недостаточное внимание, неуверенность в своих силах (1 час)
- неадекватная реакция на соперников (1 час)

*Должны знать:* психологические ошибки, влияющие на спортсменов во время соревнований.

*Должны уметь:*

## Тема № 11

Соревнования (15 часов)

- по выбору;
- в заданном направлении;
- на маркированной дистанции.

## Тема № 12

Выполнение контрольных нормативов (27 часов)

|   | 6 класс  |         | 7 класс  |         |
|---|----------|---------|----------|---------|
|   | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Подтягивание                             | 9        | 3       | 10       | 4       |
| 2. Отжимание                                | 30       | 25      | 35       | 30      |
| 3. Пресс за 1 мин.<br>(поднимание туловища) | 40       | 35      | 45       | 38      |
| 4. Кросс:                                   |          |         |          |         |
| 1 км  | 4.20     | 4.40    | 4.10     | 4.30    |
| 2 км  | 7.30     | 8.00    | 9.30     | 11.00   |
| 3 км  | б/в      | б/в     | б/в      | б/в     |
| 4 км  | б/в      | б/в     | б/в      | б/в     |
| 5 км  | б/в      | б/в     | б/в      | б/в     |
| 5. Прыжки с места, (м)                      | 1.75     | 1.65    | 1.80     | 1.70    |
| 6. Прыжки с разбега, (м)                    | 3.60     | 3.20    | 3.80     | 3.40    |
| 7. Бег на скорость, (сек):                  |          |         |          |         |
| а) 30                                       | 5.2      | 5.5     | 5.0      | 5.3     |
| б) 60                                       | 9.7      | 10.1    | 9.4      | 9.8     |
| в) 100                                      |          |         |          |         |
| г) 150                                      |          |         |          |         |
| д) 200                                      |          |         |          |         |
| е) 300                                      |          |         |          |         |
| ж) 400                                      |          |         |          |         |
| з) 600                                      |          |         |          |         |

## Тема № 14

Подведение итогов за месяц (9 часов)

- посещаемость;
- итоги соревнований;
- результаты контрольных нормативов.

Кружковцы к концу учебного года *должны знать*:

- понятия о режиме питания, качество продуктов, масштабе карты, условные знаки, легенды-символы КП, правила работы с компасом, с картой;
- *должны уметь*: оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, мозолях, обморожениях. Приобрести навык выбора пути движения по карте, приобрести навык работы с картой на местности, владеть начальным навыком работы с компасом, определять характеристику форм рельефа, составлять тактический план прохождения КП, безошибочно проходить дистанции на соревнованиях.

Выполнить норматив – 2 юношеский разряд по спортивному ориентированию.

## Программа 3 года обучения

### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и специальной подготовки;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- изучение основных технических и тактических приемов и способов ориентирования;
- приобретение опыта соревнований.

### Тема № 1

Вводное занятие (3 часа)

- Федерация спортивного ориентирования, её цели и задачи (1 час);
- подведение итогов за прошлый год (1 час);
- цели и задачи 3 года обучения (1 час).

### Тема № 2

Гигиена спортсмена (3 часа)

- меры предупреждения травматизма на занятиях, режим дня (1 час);
- врачебный контроль и самоконтроль, дневник тренировок (1 час);
- профилактика простудных и инфекционных заболеваний, основы приема массажа (1 час).

*Должны знать:* - понятие о режиме дня;  
- о врачебном контроле и самоконтроле;  
- о дневнике спортсмена.

*Должны уметь:* - заполнять дневник тренировок;  
- владеть начальными навыками массажа.

### Тема № 4

Техническая подготовка (71 час)

- 4.1. Техника работы с картой (12 часов);
- 4.1.1. Раскрашивание черно-белых карт (3 часа);
- 4.1.2. Калькирование карты (3 часа);
- 4.1.3. Изучение символов-легенд КП (6 часов);

*Должны уметь:* - владеть навыком раскрашивания черно-белых карт и их калькирования.

4.2. Контроль расстояния (17 часов)

- развитие глазомера

*Должны уметь:* визуально определять точное расстояние на карте между объектами.

4.3. Контроль направления (15 часов)

- определение азимута с помощью компаса и визуально

*Должны уметь:* точно определять азимут на объект на местности и визуально на Спортивной карте.

4.4. Развитие памяти, внимания, наблюдательности и мышления (25 часов)

- 4.4.1. Упражнения на развитие памяти
- 4.4.2. Упражнения на развитие наблюдательности
- 4.4.3. Упражнения на развитие мышления

#### 4.5. Развитие пространственного воображения (2 часа)

- изучение моделей рельефа

*Должны уметь:* «читать» горизонтали на карте и представлять их на местности.

### Тема № 5

Тактическая подготовка (30 часов)

5.1. Прохождение дистанции по выбору (6 часов);

5.2. Прохождение дистанции в заданном направлении (24 часа).

*Должны знать:* - понятие о тактике спортивного ориентирования;

- приемы и способы тактических действий на соревнованиях.

*Должны уметь:* - использовать тактические действия на дистанции по выбору и на дистанции в заданном направлении.

### Тема № 6

Тактико-техническая подготовка (6 часов)

6.1. Тактико-технические приемы при выборе пути движения (3 часа);

6.2. Тактико-технические приемы при изучении информации о соревнованиях (3 часа).

*Должны знать:* Тактико-технические приемы при подготовке к соревнованиям.

*Должны уметь:* использовать тактико-технические приемы на соревнованиях.

### Тема № 7

Строение и функции организма человека (4 часа)

- совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений (1 час);
- влияние занятий спортом на обмен веществ (1 час);
- понятие о физиологической основе спортивной тренировки (1 час);
- допустимые тренировочные нагрузки, соотношения работы и отдыха, рациональный восстановительный период после тренировок и соревнований (1 час).

*Должны знать:* начальное представление о влиянии физических упражнений на организм.

*Должны уметь:* рационально распределять тренировочные физические нагрузки на соревнованиях.

### Тема № 8

Общая физическая и специальная подготовка (165 часов)

- упражнения на развитие силы: отжимание, в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах, упражнения на пресс, прыжки, подтягивание;
- упражнения на развитие выносливости: бег на длинные дистанции от 3 до 10 км, спортивные игры (футбол, баскетбол);
- упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 150, 200, 300, 400, 600 м), бег на средние дистанции (800, 1000, 1400 м);
- упражнения на развитие гибкости.

*Должны знать:* технику выполнения физических упражнений.

*Должны уметь:* правильно выполнять упражнения.

### Тема № 9

Психологическая подготовка (4 часа)

- цели и задачи психологической подготовки, обучение спортсменов саморегуляции, идеомоторной тренировке и аутотренингу;

- сохранение нервной энергии перед стартом, сосредоточение в период старта на четком взятии 1-го КП, психологические действия на дистанции.

*Должны знать:* понятия саморегуляции, идеомоторной тренировки и аутотренинга.

*Должны уметь:* психологически настраивать свой организм на режим соревнования.

### Тема № 11

Соревнования (24 часа)

- по выбору;
- в заданном направлении;
- эстафета.

### Тема № 12

Выполнение контрольных нормативов (27 часов)

|   | 8 класс  |         | 9 класс  |         |
|---|----------|---------|----------|---------|
|   | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Подтягивание                             | 10       | 4       | 11       | 4       |
| 2. Отжимание                                | 40       | 35      | 45       | 30      |
| 3. Пресс за 1 мин.<br>(поднимание туловища) | 48       | 38      | 50       | 40      |
| 4. Кросс:                                   |          |         |          |         |
| 1 км  | 3.50     | 4.20    | 3.40     | 4.10    |
| 2 км  | 9.00     | 10.50   | 8.20     | 10.00   |
| 3 км  | 14.30    | 15.00   |          |         |
| 4 км  |          |         | 19.00    | 20.00   |
| 5 км  |          |         |          |         |
| 20 км                                       |          |         |          |         |
| 5. Прыжки с места, (см)                     | 190      | 175     | 210      | 180     |
| 6. Прыжки с разбега, (м)                    | 4.00     | 3.50    | 4.20     | 3.60    |
| 7. Скорость, (м):                           |          |         |          |         |
| 30  |          |         |          |         |
| 60  |          |         |          |         |
| 100   |          |         |          |         |
| 150   |          |         |          |         |
| 200   |          |         |          |         |
| 300   |          |         |          |         |
| 400   |          |         |          |         |
| 600   |          |         |          |         |
| 800   |          |         |          |         |
| 1000  |          |         |          |         |
| 1500  |          |         |          |         |

### Тема № 14

Подведение итогов за месяц (9 часов)

- посещаемость;
- итоги соревнований;
- результаты контрольных нормативов.

Учащиеся к концу года *должны знать*:

- основы техники массажа;
- начальные представления о влиянии физических упражнений на организм;
- пиктограммы;
- о саморегуляции, аутотренинге.

Кружковцы к концу года *должны уметь*:

- заполнять дневник спортсмена;
- владеть начальными навыками массажа;
- владеть начальными навыками калькирования карт;
- точно определять расстояние и азимут между КП на спортивной карте;
- хорошо разбираться в горизонталях на карте;
- владеть навыками рационального выбора пути движения на карте;
- выполнить норматив I юношеского разряда или подтвердить II юношеский разряд по спортивному ориентированию.

## Список литературы

1. «Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Москва ЦДЮТур 1999
2. Шуркова Н.Е. «Программа воспитания школьника». Педагогическое общество России, 1998
3. Рожков М.И., Бабородова Л.В. «Организация воспитательного процесса в школе». ИздВладос, 2000 г.
4. Зубович С.Ф. «Первые шаги в ориентировании» г.Минск, 1990 г.
5. Иванов Е. «С компасом и картой». Москва, 1971 г.
6. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин А.А. «Подготовка спортсменов-ориентировщиков». Москва, 1978 г.
7. Лосев А.С. «Тренировка ориентировщиков-разрядников». ФиС, 1984 г.
8. Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании».ФиС, 1983
9. Огородников Б.И., Моисеенко А.А., Приймак Е.С. «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию»
10. Питер Палляр, Джим Мартленд «Тренерская коллекция», Британская федерация ориентировщиков.
11. Костылев В. «Философия спортивного ориентировщика». Москва, 1995 г.
12. Фесенко Б.А. «Книга молодого ориентировщика». Москва, 1997 г.
13. Алексеев А.А. «Питание в турпоходе». Москва, 1997 г.
14. Пронтищева Л.П. «Истоки мастерства». О-вестник, 1997 г.
15. Гуревич И.А. «Круговая тренировка при развитии физических качеств». г.Минск, 1985 г.
16. Цузмер А.М., Петримина О. «Анатомия». Москва, 1979 г.
17. Поласный И.П. «Педагогика» 1,2 том.
18. Бадмаев Б.И. «Психология и методика ускоренного обучения» Владос, 1998 г.
19. Копытов Н. «Развитие логики» АСТ пресс 1999 г.
20. «Энциклопедия головоломок» АСТ пресс 1999 г.