

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 32»

Рассмотрена  
на заседании ПС  
Протокол № 1  
от «29» августа 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  Гоголева М.А.

Приказ № 179/1

от «05» сентября 2019г.



## **Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивное ориентирование»**

**для обучающихся 2, 3 и 4 год обучения**

**срок реализации 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022 учебный год**

Составила:

учитель физической культуры

Прокопьева Светлана Викторовна

г. Каменск-Уральский

2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе:

Программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование»  
Авторы: Глаголева О.Л. и Иванов А.Д., Москва Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2005 год. Программы рекомендованы Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

Цели и задачи программы.

### **ЦЕЛЬ:**

Воспитание гармонически развитой личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья занимающихся;
- повышение уровня общей специальной физической подготовки;
- совершенствование технико-тактической подготовленности;
- повышение уровня интеллектуальных возможностей;
- Создание дружного детского коллектива;
- Воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов ориентировщиков,

Различные климатические условия и наличие материальной базы может служить основанием для программы.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Результаты освоения содержания курса «Спортивное ориентирование» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного курса выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по курсу «Спортивное ориентирование» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения курса «Спортивное ориентирование»**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Спортивное ориентирование». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения курса «Спортивное ориентирование».**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Спортивное ориентирование», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- Теоретическая подготовка
- Физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техника ориентирования
- Техника бега
- Техника лыжных ходов
- Тактическая подготовка
- Психологическая подготовка
- Интеллектуальная подготовка
- Тренировочные дистанции
- Участие в соревнованиях
- Инструкторская и судейская практика
- Культурно – массовые мероприятия

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 год обучения.**

№ занятия	Тема занятия	Универсальные Учебные Действия (УУД)	Содержание урока
1	<p><b>Теоретическая подготовка.</b> История развития вида спорта.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>История возникновения и проведение первых соревнований по ориентированию.</p>
2	<p><b>Теоретическая подготовка.</b> Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря.</p>
3	<p><b>Теоретическая подготовка.</b> Врачебный контроль в спорте.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	<p>Прохождение медицинского осмотра у школьного врача и терапевта.</p>
4.	<p><b>Теоретическая подготовка.</b> Снаряжение ориентировщика. Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои</p>	<p>Подбор спортивного инвентаря и формы. Беговые упражнения. Выполнение простейших закаливающих процедур</p>

		<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>оздоровительных занятий в режиме дня.</p>
5	<p><b>Теоретическая подготовка.</b> Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>Беговые упражнения. Измерение показателей осанки и физических качеств.</p>
6.	<p><b>Теоретическая подготовка.</b> Основные положения правил соревнований.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>Организация и проведение соревнований. Дисциплины соревнований.</p>
7.	<p><b>Теоретическая подготовка.</b> Строение компаса, виды компасов.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>Работа с компасом на местности.</p>
8-9	<p><b>Физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, Специально – беговые упражнения.</p>

		<p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	
10-11	<b>Физическая подготовка</b> Подвижные игры и эстафеты.	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Правила игр. Скоростные упражнения.
12-13	<b>Физическая подготовка</b> Туристические походы	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Техника безопасности во время похода. Туристические навыки
14-15	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения)	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Скоростные упражнения с отметкой КП
16-17	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений)	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,</p>	Тренировка на тренажерах и с гантелями на развитие мышц ног, рук, спины и брюшного пресса.



	с отягощением собственного тела).	подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	
18-19	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах).	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Занятия на гимнастической дорожке. Выполнение акробатической комбинации.
20-21	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития гибкости (стретчинг).	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Занятия на гимнастической дорожке. Выполнение акробатической комбинации.
22	<b>Техника ориентирования</b> Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография)	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Работа с карточками и настольными играми по ориентированию.
23	<b>Техника ориентирования</b> Понимание карты: условные знаки (растительность,	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	Работа с карточками и настольными играми по ориентированию.

	простейшие формы рельефа).	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	
24-25	<b>Техника ориентирования</b> Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение на тренировочных дистанциях.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Рисование карты спортивного зала
26	<b>Техника ориентирования</b> Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Рисование карты спортивного зала в разных масштабах.
27	<b>Техника ориентирования</b> Масштаб: сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	
28-29	<b>Техника ориентирования</b> Съёмка местности	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач;	Рисование карты школьного двора с

	пришкольного участка.	<p>определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	ПОМОЩЬ КОМПАСА.
--	-----------------------	---	-----------------

## 2 год обучения

1-2	<p><b>Техника ориентирования</b> Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Занятие на местности.
3-4	<p><b>Техника ориентирования</b> Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Занятие на местности с картой при прохождении дистанции.
5	<p><b>Техника ориентирования</b> Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной</p>	Занятия на местности в жилом массиве с картой и компасом.

		<p>задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	
6	<b>Техника ориентирования</b> Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Прохождение дистанции со взятием простейших КП.
7-8	<b>Техника ориентирования</b> Ориентирование от ориентиров к ориентирам (не более двух-трёх хорошо заметных ориентира в цепочке).	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Прохождение дистанции со взятием простейшим контрольным точкам.
9-10	<b>Техника ориентирования</b> Действие на старте и финише. Порядок действий на КП.	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Правила соревнований. Действия спортсмена.
11-12	<b>Техника бега</b> Специальные беговые упражнения.	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои</p>	Комплекс упражнений в режиме интенсивности.

		<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	
13-14	<b>Техника бега Ускорения</b>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Упражнения выполняются на пологом подъеме.
15-16	<b>Техника лыжных ходов Техника передвижения на лыжах классическим ходом.</b>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Освоение попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного и бесшажного.
17-18	<b>Техника лыжных ходов основы конькового хода.</b>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Освоение попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного
19-20	<b>Тактическая подготовка Выбор пути движения между КП: по длине простоте выполнения, проходимости, выбор привязки.</b>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p>	Прохождение простой дистанции с разбором карты после прохождения.

		<p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	
21	<p><b>Тактическая подготовка</b> Занятия: во время кросса, УТ на выбор пути.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Бег по пересеченной местности с картой.
22-23	<p><b>Психологическая подготовка</b> Достижение «комфортного» Психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Занятия с психологом. Прохождение тестов.
24-25	<p><b>Психологическая подготовка</b> Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	Занятия с психологом. Прохождение тестов.
26-27	<p><b>Интеллектуальная подготовка</b> Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,</p>	Решение кроссвордов и тестов по ориентированию

	с физическими упражнениями.	подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	
28-29	<b>Тренировочные дистанции</b> Тренировочные дистанции 1-3 степени. Пробегание с соревновательной скоростью.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Занятия проводятся на простой местности.
<b>3-4 год обучения</b>			
1	<b>Техника ориентирования</b> Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	
2-3-4	<b>Техника ориентирования</b> Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь	

		<p>для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
5	<p><b>Техника ориентирования</b> Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
6	<p><b>Техника ориентирования</b> Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
7-8	<p><b>Техника ориентирования</b> Ориентирование от ориентиров к ориентирам (не более двух-трёх хорошо заметных ориентира в цепочке).</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
9-10	<p><b>Техника ориентирования</b> Действие на старте и финише. Порядок действий на КП.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>



		<p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
11-12	<p><b>Техника бега</b> Специальные беговые упражнения.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
13-14	<p><b>Техника бега</b> Ускорения</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
15-16	<p><b>Техника лыжных ходов</b> Техника передвижения на лыжах классическим ходом.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
17-18	<p><b>Техника лыжных ходов</b> основы конькового хода.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной</p>

		<p>задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
19-20	<p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>Выбор пути движения между КП: по длине простоте выполнения, проходимости, выбор привязки.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
21	<p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>Занятия: во время кросса, УТ на выбор пути.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
22-23	<p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Достижение «комфортного» Психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
24-25	<p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои</p>

		<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
26-27	<p><b>Интеллектуальная подготовка</b> Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
28-29	<p><b>Тренировочные дистанции</b> Тренировочные дистанции 1-3 степени. Пробегание с соревновательной скоростью.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа по программе «Спортивное ориентирование» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и в спортивном зале.

Перечень снаряжения для занятий:

- Комплект спортивных карт различной местности
- Комплект контрольных пунктов (КП)
- Комплект электронных станций (средства отметки)
- Разметка для маркированных трасс разных цветов
- Бумага цветная
- Учебные плакаты
- Рабочие тетради
- Курвиметр
- Секундомер
- Компьютер
- Принтер
- Компаса
- Вывески «старт» и «финиш»
- Настольные игры.
- Лыжный инвентарь (лыжи, палки)
- Планшеты для зимнего ориентирования
- Костюм беговой лыжный
- Костюм беговой летний
- Аптечка
- Электронное табло

Перечень личного снаряжения юного ориентировщика: обувь спортивная (типа шиповок), спортивный тренировочный костюм, компас, лыжи, палки, ботинки, спортивный планшет.

## **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- Лыжный инвентарь (лыжи, палки)
- Компьютер
- Принтер

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей.

Соревнования в школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

## **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

(Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников в сфере спортивного творчества распределяются по двум уровням.

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством; овладение способами самопознания, рефлексии; усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта; освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

**Второй уровень результатов** — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья), Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

В результате изучения спортивного ориентирования учащийся должен овладеть личностными и метапредметными результатами:

- \* Развитие понимания спортивной карты
- \* Развитие навыков пользование компасом
- \* Условные знаки спортивных карт
- \* Приобретение соревновательного опыта
- \* Технические навыки ориентирования
- \* Развитие «памяти карты»
- \* Правила соревнований по спортивному ориентированию.
- \* Вычерчивание простых схем и спортивных карт.



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ И РЕСУРСОВ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Ключевым условием успешной реализации программы внеурочной деятельности является глубокое понимание и удержание педагогом в практической деятельности культурных форм внеурочной деятельности.

Культурная форма внеурочной деятельности — это не только конкретная организованность взаимодействия педагога и воспитанников (например, беседа, дискуссия, коллективное творческое дело), но и уместность именно этой организованности в том или ином контексте (ситуативном, возрастном, социальном, культурном, психологическом и т. д.). Без адекватных форм невозможно удержать полноценное содержание (форма и есть то, что содержит). Именно владение культурной формой внеурочной деятельности позволяет педагогу не только удерживать актуальное содержание того или иного вида внеурочной деятельности, но и уверенно наращивать новое содержание, составляющее зону ближайшего развития школьника.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности школьников по спортивному творчеству можно выделить несколько её этапов:

+ знакомство школьников с элементами ориентирования и способами их предъявления профессионалами;

Каждому этапу реализации программы соответствуют свои специфические организационные формы:

первый этап — лекция, рассказ, сообщение, экскурсия, просмотр кино-, видео-, телефильма, соревнований по ориентированию;

второй этап — продуктивная игра, подготовка к соревнованиям;

третий этап — соревнования, поход, экскурсии;

четвёртый этап — участие в соревнованиях

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Группа начальной подготовки 1-4 года обучения, (7-10 лет)

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. – М.:ФиС, 1981.

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы подготовки в спортивном ориентировании.- С.-Петербург, 1994.

Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.

Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград ВГИФК, 1983.

Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.

Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.

Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995.

Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.

Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентире: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.

Воронов Ю.С, Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учеб->бие.- Смоленск, 1998.

## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

[Спортивное ориентирование на лыжах, подготовка лыжника - гонщика.](http://www.ski-o.ru)

<http://www.ski-o.ru>

Сайт от команды тренеров - профессионалов клуба Ориента Ski-O. Интересные и полезные видео тренировок по лыжной подготовке в группах начальной подготовки.

[Спортивное ориентирование, легкая атлетика, фармакология и медицина](http://1o-maykop.ucoz.ru/)

<http://1o-maykop.ucoz.ru/>

Статьи о беге на выносливость: методики, тренировки, техника бега, питание, восстановление, здоровье и многое другое...

[Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта.](http://ski-ugra.ru)

<http://ski-ugra.ru>

В "колонке тренера" научно-обоснованная система последовательной подготовки лыжников-гонщиков

[Лыжные гонки и легкая атлетика. Школа бега SkiRun](http://skirun.ru)

<http://skirun.ru>

Интересные и полезные статьи, видео и блоги. Для всех.

[Спортивное ориентирование. По миру в поисках КП.](http://orient.at.ua)

<http://orient.at.ua>

"Секреты" подготовки сильнейших зарубежных и отечественных ориентировщиков.

[Техника бега. Физиология и биомеханика движений бегуна](https://sites.google.com/site/tehnikabega/home)

<https://sites.google.com/site/tehnikabega/home>

Интересный сайт о различных составляющих бега по лесу и по пересеченной местности

[Спортивное ориентирование](http://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование)

[http://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное\\_ориентирование](http://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование)

Статья о спортивном ориентировании на Википедии