

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование»

Пятый год обучения

Разработчики:
Лахманов Алексей Сергеевич
педагог дополнительного образования
Лахманова Татьяна Петровна
педагог дополнительного образования

1. Особенности организации образовательного процесса пятого года обучения

Учащиеся продолжают знакомство со спортивным ориентированием и совершенствуют свои навыки.

Организация занятий проводится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей и рекомендациями вышестоящих органов управления.

Согласно регламенту безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности занятия проводятся в следующих формах:

1. Внеаудиторные занятия (теоретические и практические занятия, проводимые педагогом с использованием электронного обучения);
2. Внеаудиторные занятия (практические занятия, проводимые педагогом на свежем воздухе).
3. Внеаудиторные занятия (практические занятия на местности, проводимые педагогом на выездах по приказу директора образовательного учреждения).

Наполняемость учебных групп на пятом году обучения составляет 10 человек.

Сроки реализации программы 5 лет обучения 288 часов

Режим занятий

5 год обучения 288 часов, 2 раза в неделю по 2 часа - теоретические и практические занятия в помещении и на улице, 2 раза в месяц по 8 часов - практические занятия на местности

Условия набора и формирования групп пятого года обучения

Программа предназначена для учащихся в возрасте 12-17 лет образовательных учреждений района.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения

Возможен набор учащихся с высокой мотивацией к предмету в группу пятого года обучения по результатам собеседования и при условии наличия медицинского допуска.

Форма предъявления результатов

5 год обучения

Попаст в призеры на районных соревнованиях: «Первенство Колпинского района в закрытых помещениях» и «Весенняя капель» Попаст в десятку сильнейших спортсменов в одном официальном городском соревновании за год. Участие некоторых учащихся во Всероссийских соревнованиях.

2. Задачи пятого года обучения

Обучающие:

1. Научить ориентироваться с использованием крупных и мелких форм рельефа.
2. Научить ориентироваться на коротких отрезках с использованием тормозных ориентиров.
3. Научить находить КП по заданному азимуту и расстоянию, поиск КП по памяти.
4. Обучить преодолевать природные препятствия: заросли леса и кустарника.
5. Научить анализировать расстановку спортсменов по этапам в эстафетных соревнованиях путем совместного обсуждения всех сильных сторон каждого участника.

Развивающие:

1. Развить коммуникативные навыки в процессе обучения спортивному ориентированию, организации мероприятий и участия в соревнованиях.
2. Развить иммунитет организма и укрепить здоровье.
3. Развить целеустремленность, волю к победе, трудолюбие.

Воспитательные:

1. Сформировать умение правильно вести себя на соревнованиях по спортивному ориентированию.
2. Воспитать качества самостоятельной личности.
3. Воспитать уметь достойно принять поражение или победу на соревнованиях.

3. Содержание учебного плана

Содержание программы пятого года обучения

Тема 1. Введение. Техника безопасности

Теория 2 часа

1. Беседа. Подведение итогов прошедшего учебного года. Планирование целей и задач группы на новый учебный год. Подготовка отчёта о летней оздоровительной компании. Помощь обучения по программе спортивное ориентирование для поступления в профильные ВУЗы: национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова и другие.

2. Беседа. Обеспечение техники безопасности при подготовке и проведении соревнований, учебно-тренировочных сборов, походов и слетов. Поведение во время различных природных явлений.

Практика в помещении и на улице 2 часа

1. Самостоятельная работа с видеоматериалами - «Яркие моменты и итоги прошедшего учебного года». Анализ и обсуждение.

2. Самостоятельная работа с видеоматериалами о самой престижной в мире эстафете 10 Mila. Анализ и обсуждение.

Тема 2. Техника спортивного ориентирования

Теория 36 часов

1. Беседа. Особенности постановки дистанции на разных типах местности.

2. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – основные положения. Анализ и обсуждение.

3. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – предмет и суть спортивного ориентирования (общее содержание вида спорта). Анализ и обсуждение.

4. Изучение раздела – предмет и суть спортивного ориентирования (дистанция соревнований). Анализ и обсуждение.

5. Изучение раздела – предмет и суть спортивного ориентирования (разрешенные и запрещенные действия участников соревнований). Анализ и обсуждение.

6. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к месту соревнований и оборудованию (район соревнований, спортивная карта соревнований). Анализ и обсуждение.

7. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к месту соревнований и оборудованию (контрольный пункт, легенды КП). Анализ и обсуждение.

8. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к месту соревнований и оборудованию (оборудование дистанции). Анализ и обсуждение.

9. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к месту соревнований и оборудованию (системы отметки). Анализ и обсуждение.

10. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (ориентирование в заданном направлении, эстафеты в заданном направлении). Анализ и обсуждение.

11. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (соревнования по выбору). Анализ и обсуждение.

12. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (соревнования по спортивному ориентированию на лыжах). Анализ и обсуждение.

13. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (соревнования по спортивному ориентированию на велосипедах). Анализ и обсуждение.

14. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (проведение ночных соревнований, проведение массовых (детских, многодневных) соревнований). Анализ и обсуждение.

15. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (порядок старта). Анализ и обсуждение.

16. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (финиш и хронометрирование). Анализ и обсуждение.

17. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (контрольное время, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований). Анализ и обсуждение.

18. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (природоохранные мероприятия, информационное обеспечение соревнований). Анализ и обсуждение.

19. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – обеспечение справедливости соревнований и определение победителя. Анализ и обсуждение.

20. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к участникам спортивного соревнования (участники соревнований). Анализ и обсуждение.

21. Беседа. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к участникам спортивного соревнования. Анализ и обсуждение.

22. Беседа. План проведения соревнований по спортивному ориентированию.

23. Беседа. Необходимый инвентарь и компьютерное обеспечение для проведения соревнований по спортивному ориентированию.

24. Беседа. Подготовка положения о соревнованиях по спортивному ориентированию.

25. Беседа. Работа судейских бригад. Рассмотрение действий основных судейских бригад обслуживающих соревнования. Минимальное количество судей.

26. Беседа. Основные принципы работы в программе SFR Systems версии 2.0.

27. Беседа. Создание электронной базы участников соревнований в программе Microsoft Excel.

28. Беседа. Особенности планирования дистанции в дисциплине «выбор».

29. Беседа. Особенности планирования дистанции в заданном направлении.

30. Беседа. Особенности планирования дистанции для ориентирования в ночных условиях.

31. Беседа. Создание дистанции по спортивному ориентированию в промо-версии программы Ocad9.0.

32. Беседа. Основные принципы и критерии экспортирования дистанции в программную среду SFR Systems версии 2.0.

33. Беседа. Основы программирования электронных станций в программе SFR Systems версии 2.0.

34. Беседа. Основные моменты в подготовки электронной отметки и компьютерной программы к проведению соревнований.

35. Беседа. Обработка полученных данных и вывод протокола результатов.

36. Беседа. Организация учебно-тренировочного сбора.

Практика в помещении и на улице 10 часов

1. Написание положения о клубных соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Распределение на судейские бригады, определение обязанностей.

3. Планирование дистанции в дисциплине «выбор» самим учащимся. Обсуждение каждой спланированной дистанции. Выводы.

4. Планирование дистанции в заданном направлении самим учащимся. Обсуждение каждой спланированной дистанции. Выводы.

5. Планирование дистанции для ориентирования в ночных условиях самим учащимся. Обсуждение каждой спланированной дистанции. Выводы.

6. Работа учащихся в программе по обслуживанию электронной системы отметки SFR Systems версии 2.0.

7. Подготовка к судейству соревнований среди учебных групп, занимающихся во дворце.

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

9. Создание дистанций для клубных соревнований в промо-версии программы Ocad 9.0 и экспорт в программу по обслуживанию электронной системы отметки SFR Systems версии 2.0.

10. Подведение итогов соревнований среди учебных групп занимающихся во дворце, формирование протокола результатов.

Практика на местности 112 часов

1-2. Постановка дистанции на рельефной местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Постановка дистанции одним учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу,

точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

3-4. Постановка дистанции на слабопересеченной местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Постановка дистанции одним учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

5-6. Постановка дистанции учащимися в условиях плохой проходимости. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Постановка дистанции одним учащимся.

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

7-8. Постановка дистанции учащимися в городских условиях. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Постановка дистанции одним учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу,

точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

9-10. Постановка дистанции на сильно заболоченной местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Постановка дистанции одним учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

11-12. Прохождение дистанции за лидером. 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. Постановка дистанции одним учащимся. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

13-14. Проведение клубных соревнований. Участие в судействе. Оборудование центра соревнований: секретариат, стартовый и финишный городок, информационные стенды. Постановка дистанции. Открытие соревнований. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом участнике соревнований. Открытие старта, прохождение дистанции, закрытие финиша. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

Тема 3. Туристская подготовка
Теория 13 часов

1. Беседа. Травмы или заболевание участника группы. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника.

2. Беседа. Транспортировка травмированного участника к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Подача сигналов бедствия.

3. Беседа. Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких результатов. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники пешеходного туризма.

4. Беседа. Взаимосвязь техники и тактики в обучении. Последовательность действий учеников при прохождении соревновательной дистанции.

5. Беседа. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

6. Беседа. Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия. Положение о слёте и соревнованиях.

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

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

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

10. Беседа. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: навесная переправа через реку и сухой овраг. Работа и организация страховки.

11. Беседа. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: спуск и подъём по наклонной навесной переправе. Работа и организация страховки.

12. Беседа. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: Вертикальный маятник. Работа и организация страховки.

13. Беседа. Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: спуск, подъём и траверс по перилам. Работа и организация страховки.

Практика в помещении и на улице 2 часа

1. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: по бревну через реку и сухой овраг.

2. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: спуск, подъём и траверс по перилам, вертикальный маятник.

Практика на местности 24 часа

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

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

3. Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: спуск и подъём по наклонной навесной переправе. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение

аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Отработка практических умений по прохождению этапа: спуск и подъём по наклонной навесной переправе. Организация и работа со страховкой на этапе. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

Тема 4. Оказание доврачебной помощи

Теория 3 часа

1. Беседа. Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

2. Беседа. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Способы извлечения пострадавшего из ям, оврагов, расщелин, труднодоступных мест.

3. Беседа. Приёмы транспортировки пострадавшего. Сооружение простейших средств транспортировки. Изготовление носилок, волокуш. Безносилочные способы транспортировки.

Практика в помещении и на улице 2 часа

1. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Тестирование - сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

2. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш из подручных средств.

Практика на местности 8 часов

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

Тема 5. Психологическая подготовка

Теория 4 часа

1. Беседа. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

2. Беседа. Ведущие психические качества ученика занимающегося спортивным ориентированием. Психологический стресс, регулирование стресса. Психологическая готовность к соревнованиям.

3. Беседа. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности в реализации своих возможностей.

4. Беседа. Приёмы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств учащихся. Послесоревновательные психологические состояния учащихся.

Тема 6. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Практика в помещении и на улице 70 часов

1-3. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

4-6. 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. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

7-9. 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.

10-12. 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.

13-15. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

16-18. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

19-21. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья — футбол.

22-23. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья — волейбол.

24-26. Эстафетный бег: с использованием разработанной в ДТД и М авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования». Встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.

27-29. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола.

30-32. Упражнения для развития силы: приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.

33-35. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

36-38. Сдача учащимися нормативов по проведению разминки и заминки.

39-41. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

42-44. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну.

45-47. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием набивного мяча, скакалки, скамеек, стула, гантели, сидя и лежа на полу и в парах.

48-50. Упражнения на растяжение, гибкость: Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. 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.

51-55. 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.

56-60. 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.

61-65. Упражнения на тренажёрах для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног).

66-67. Длительный медленный кросс. Аэробная нагрузка. (Исходя из особенностей каждого ребенка с использованием разработанного в ДТД и М авторского электронного образовательного ресурса «Электронный дневник ориентировщика»).

68-69. Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения).

70. Средний по продолжительности кросс с усиленными разминкой и заминкой.

4. Ожидаемые результаты пятого года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

1. Развить у обучающихся способность ставить цели и строить жизненные планы.
2. Развить у обучающихся способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные:

1. Освоить данную программу и уметь применять полученные знания в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.
2. Уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.
3. Самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную, уметь планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления.
4. Уметь осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.

Предметные:

1. Уметь правильно вести себя на соревнованиях по спортивному ориентированию.
2. Уметь организовывать и проводить соревнования различного уровня.
3. Уметь работать с основными способами отметки (карточка участника, электронная отметка).
4. Уметь самостоятельно проходить простейшие дистанции в заданном направлении (с использованием искусственных объектов).
5. Уметь комплектовать личное и групповое снаряжение туриста.
6. Правила безопасного проведения похода и организации бивуака.