РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Методическим советом	_____	Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»	_____	ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «28» июня 2026 г.	_____	Е. А. Осокина
Протокол № 3	_____	
	«___» _____ 2026 г.	«01» сентября 2026 г.
м.п.	м.п.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Юные ориентировщики»

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	5 лет
Вид программы	авторская
Уровень	разноуровневая
Возраст обучающихся	7-17 лет
Составитель	Водолаз В. В., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. Пояснительная записка 3

РАЗДЕЛ № 2. Учебный план 9

РАЗДЕЛ № 3 Календарный учебный график 14

РАЗДЕЛ № 4 Содержание программы..... 15

РАЗДЕЛ № 5 Воспитание..... 54

РАЗДЕЛ № 6 Планируемые результаты 59

РАЗДЕЛ № 7 Ресурсное обеспечение..... 68

РАЗДЕЛ № 8 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 74

РАЗДЕЛ № 9 Приложения..... 76

- Оценочные нормативы 76
- Методические материалы 85
- Календарно – тематическое планирование 91
- Лист корректировки ДОП 105

РАЗДЕЛ № 1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней тренировки.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №

629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе

образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

Актуальность

В последнее время, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе. В современных условиях программа необходима для детей и подростков, т.к. спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Таким образом, программа позволяет организовать образовательную деятельность в системе дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности, она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

Занятие спортивным ориентированием является действенным средством привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, морального, волевого и патриотического воспитания молодого поколения.

Новизна

Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей. А также в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Отличительные особенности

От уже существующих программ данной направленности отличительными особенностями является то, что в нее включены игровые и соревновательные элементы, а также блок занятий по туризму и краеведению, раскрывающих специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Крыма.

Возможна разработка и внедрение в программу новых актуальных тем туристско-краеведческой направленности.

Данная программа может быть использована в факультативной или кружковой работе общеобразовательных учебных заведений. в т.ч. для детей особых категорий, с учетом заключения ПМПК. Итогом работы предусмотрено участие в

региональных соревнованиях, выполнение юношеских спортивных разрядов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в процессе активного изучения применяются нестандартные формы обучения, позволяющие достичь эффективного объединения обучения и воспитания, формирует самостоятельность мышления и поступков обучающихся, способствует проявлению творческих способностей и инициативы, благоприятствует развитию тенденций в выборе будущей профессии.

Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Где учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

Предметом изучения дисциплины «Юные ориентировщики» является изучение топографического материала. В процессе изучения дисциплины акцент делается на таких направлениях как рассмотрение и анализ основных теоретических концепций ориентирования, обзор основных понятий и терминов, связанных с данным видом деятельности, изучения общего представления о видах соревнований и их классификации, методиками составления и подготовки простейших планов местности.

Чтобы ребенок осознанно сделал выбор в старших классах и далее во взрослой жизни, уже в начальной школе его надо познакомить с максимальным количеством профессий, начиная с ближайшего окружения, т.е. профессиями людей хорошо знакомых, чей труд дети наблюдают изо дня в день. Чем старше становится ребенок, тем важнее становится вопрос знакомства с профессиями.

Знакомство с профессиями позволит ученику сделать обоснованный выбор профиля обучения, а затем и профессии, так как профориентационная работа сегодня – неотъемлемая часть программы повышения качества образования. Концепция модернизации российского образования предусматривает «развитие профильного обучения, включая расширение возможностей по профессиональной подготовке учащихся при усилении акцента на социализацию, развитие способностей и компетентностей.

Адресат программы

Программа комплексного курса «Юные ориентировщики» разработана для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний. Возраст занимающихся от 7 до 17 лет, интересующихся туризмом, изучением природы, спортом, культурой своей малой Родины.

7-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих

детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 720 часов (144 учебных часа в год),
срок освоения - пять лет.

Уровень программы – многоуровневая (ознакомительный, базовый).

Форма обучения – очная.
Форма реализации – сетевое взаимодействие.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях, сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным составом кружка «Юные ориентировщики», состав группы

постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, индивидуальные, виды занятий определяются содержанием программы.

Режим занятий

Режим работы по реализации программы 4 часа в неделю; 144 часа в год. Преподавание учебного материала данной программы осуществляется в основных формах организации образовательного процесса: квесты, практическая и самостоятельная работа.

Продолжительность занятий и количество раз в неделю

РАЗДЕЛ № 2. Учебный план

№	Год обучения / Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	**Раздел 1**	4	4	4	4	4
1.1.	Вводное занятие.					
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.					
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Гигиена закаливания.					
2	**Раздел 2**					
2.2.	Строение и функции организма человека.	2	2	2	2	2
2.3.	Гигиена, режим и питание спортсмена.	2	2	2	2	2
2.4.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	2	2	2
	Раздел 3					
3.1.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	9	9	9	7	7
3.2.	Техника спортивного ориентирования.	9	9	9	9	9
3.3.	Тактика прохождения дистанции.	9	9	9	9	9
3.4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	2	2	2
3.5.	Основы туристской подготовки.	6	6	6	6	6
3.6.	Предупреждение травматизма.	1	1	1	1	1
3.7.	Краткие сведения о физиологической основе спортивной тренировки.	-	-	-	2	2
3.8.	Доврачебная помощь.	1	1	1	1	1
3.9.	Морально-волевая подготовка.	6	6	6	6	6
	Раздел 4					
4.1.	Игры на внимание, сообразительность, тесты	12	12	12	12	12
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	30	30	2	17
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	13	23	19
4.4.	Технико-тактическая подготовка	11	11	11	11	14
4.5.	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	-	2
4.6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2
4.7.	Контрольные испытания и соревнования	25	25	25	25	25
	ВСЕГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД (сентябрь - май)	144	144	144	144	144

Учебный план 1 год обучения

	темы	часы		Форма аттестации
		теория	практика	

1	Вводное занятие.	1		
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.	1	1	тесты
3	Одежда и снаряжение ориентировщика. Гигиена закаливания.	1		тесты
4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	6	3	тесты
5	Техника спортивного ориентирования.	5	4	тесты
6	Тактика прохождения дистанции.	5	4	тесты
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	тесты
8	Основы туристской подготовки.	3	3	тесты
9	Предупреждение травматизма.	1		тесты
10	Доврачебная помощь.	1		тесты
11	Морально-волевая подготовка.	6		тесты
12	Игры на внимание, сообразительность, тесты	1	11	Контрольная игра
13	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	29	Контрольные нормативы
14	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	12	Контрольные нормативы
15	Технико-тактическая подготовка	11		Контрольная дистанция
16	Контрольные испытания и соревнования	25		Контрольные нормативы
	ВСЕГО	**77**	**67**	**144**

Учебный план 2 год обучения

	темы	**часы**		**Форма аттестации**
		теория	**практика**	
1	Вводное занятие.	2		
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.	1	1	тесты
3	Одежда и снаряжение ориентировщика.	1		тесты
4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	6	3	тесты
5	Техника спортивного ориентирования.	5	4	тесты
6	Тактика прохождения дистанции.	5	4	Контрольная дистанция
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		тесты
8	Основы туристской подготовки.	3	3	тесты
9	Предупреждение травматизма.	1		тесты
10	Доврачебная помощь.	1		тесты
11	Морально-волевая подготовка.	6		тесты

12	Игры на внимание, сообразительность, тесты	1	11	Контрольные нормативы
13	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	28	Контрольные нормативы
14	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	12	Контрольные нормативы
15	Технико-тактическая подготовка	3	8	Контрольные нормативы
16	Контрольные испытания и соревнования		25	Контрольные нормативы

Учебный план 3 год обучения

	темы	**часы**		**Форма аттестации**
		теория	**практика**	
1	Вводное занятие.	1		
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.	1		тесты
3	Одежда и снаряжение ориентировщика. Строение организма.	2		тесты
4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	6	3	тесты
5	Техника спортивного ориентирования.	5	4	тесты
6	Тактика прохождения дистанции.	5	4	тесты
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		тесты
8	Основы туристской подготовки.	3	3	тесты
9	Предупреждение травматизма.	1		тесты
10	Доврачебная помощь.	1		тесты
11	Морально-волевая подготовка.	6		тесты
12	Игры на внимание, сообразительность, тесты	1	11	Контрольная игра
13	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	28	Контрольные нормативы
14	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	12	Контрольные нормативы
15	Технико-тактическая подготовка	3	8	тесты
16	Контрольные испытания и соревнования		25	Контрольные нормативы

Учебный план 4 год обучения

	темы	**часы**		**Форма аттестации**
		теория	**практика**	
1	Вводное занятие.	1		
2	Правила поведения и техника безопасности	1		тесты

	на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.			
3	Одежда и снаряжение ориентировщика.	1		тесты
4	Строение организма. Гигиена спортсмена.	1		тесты
5	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	6	3	тесты
6	Техника спортивного ориентирования.	5	4	тесты
7	Тактика прохождения дистанции.	5	4	тесты
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		тесты
9	Основы туристской подготовки.	3	3	тесты
10	Предупреждение травматизма.	1		тесты
11	Краткие сведения о физиологической основе спортивной тренировки.	2		тесты
11	Доврачебная помощь.	1		тесты
13	Морально-волевая подготовка.	6		тесты
14	Игры на внимание, сообразительность, тесты	1	11	Контрольная игра
15	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	18	Контрольные нормативы
16	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	22	Контрольные нормативы
17	Технико-тактическая подготовка	3	8	тесты
18	Контрольные испытания и соревнования		25	Контрольные нормативы

Учебный план 5 год обучения

	темы	**часы**		**Форма аттестации**
		теория	**практика**	
1	Вводное занятие.	1		
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.	1		тесты
3	Одежда и снаряжение ориентировщика. Гигиена спортсмена.	2		тесты
4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	3	4	тесты
5	Техника спортивного ориентирования.	4	5	тесты
6	Тактика прохождения дистанции.	4	5	Контрольная дистанция
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		Тесты
8	Основы туристской подготовки.	2	4	Тесты
9	Предупреждение травматизма.	1		Тесты

10	Краткие сведения о физиологической основе спортивной тренировки.		2	Тесты
11	Доврачебная помощь.	1		Тесты
12	Морально-волевая подготовка.	6		Тесты
13	Игры на внимание, сообразительность, тесты	1	11	тесты
14	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	15	Контрольные нормативы
15	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	17	Контрольные нормативы
16	Технико-тактическая подготовка	4	10	тесты
17	Восстановительные мероприятия		2	
18	Инструкторская и судейская практика	1	1	тесты
19	Контрольные испытания и соревнования	2	23	Контрольная дистанция

РАЗДЕЛ № 3 Календарный учебный график

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.
Количество учебных недель – 36 недель.
Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.
На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.
Программа рассчитана на 5 лет обучения. 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут), экскурсий, проводимых в городе – 4:00, однодневные экскурсии, предусматривающие выезд за город – 8:00, двухдневные – 14 часов, трехдневные – 22 часа. Необходимым условием организации экскурсий и практических занятий на местности является соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При планировании теоретических и практических занятий, экскурсий, путешествий и соревнований учитываются сезонные изменения погоды. Во время каникул планируются массовые мероприятия: экскурсии, походы, соревнования и т.д.

РАЗДЕЛ № 4 Содержание программы

Содержание 1 год обучения

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование в Крыму, России и мире.

Спортивное ориентирование – как вид спорта, история возникновения и развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование в Крыму, России и мире. Место в системе спорта Российской Федерации. Эмоциональность, оздоровительный характер ориентирования, его связь с природой. Развитие ориентирования в системе образования, туризма и спорта. Прикладное значение ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Федерация спортивного ориентирования России (ФСОР), ее связь с Международной федерацией спортивного ориентирования (IOF).

Общие понятия о физической культуре и спорте. Физкультура и спорт – часть общей культуры человека; их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к труду и защите Российской Федерации.

Всероссийская спортивная квалификация, ее значение в развитии спорта и повышения квалификации спортсмена.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.

Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским путешествиям, тренировкам, соревнованиям, учебным занятиям. Основные причины возникновения опасности. Инструктаж по технике безопасности и антитеррористической защищенности. Правила поведения группы при поездках на транспорте: Меры предупреждения опасности. Правила проведения пешеходных туристских путешествий. Сигналы бедствия. Действия участников похода в экстремальных ситуациях.

Профилактика травматизма и простудных заболеваний. Признаки возможных заболеваний и травм. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном, тепловом ударе, обморожении, отравлении, ядовитом укусе. Наложение повязок и шин. Приемы спасения утопающего. Искусственное дыхание. Состав походной аптечки.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Красная книга. Экология.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Вспомогательное снаряжение. Подготовка, инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена сна. Гигиена полости рта. Уход за кожей, волосами и ногтями. Уход за ногами. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (обмывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви.

Закаливание. Особое значение закаливания для ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины, значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки.

Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта. Создание простейших планов и схем (класса, школьного участка и т.п.).

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб. Измерение расстояний на карте и на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута,

движение по азимуту.

Техника спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Значение своевременного и полного усвоения основ техники ориентирования на местности.

Основы топографической подготовки ориентировщиков. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Условные знаки топографических и спортивных карт. Местность, ее классификации, изображение рельефа.

Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомера. Измерение расстояния на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также в зависимости от физического и психологического состояния спортсмена.

Компас. Работа с жидкостным спортивным компасом. Техника взятия азимута на карте и местности. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по рельефу, местным предметам, солнцу. Определение точки стояния методом кругового визирования. Учет старения карты. Восстановление ориентировки после ее потери.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты».

Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, подъемах и спусках. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной, скалистой местности. Преодоление водных преград, ручьев и канав.

Тактика прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Понятие «тактика» при движении по незнакомой местности и в ходе соревнований по ориентированию. Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Поиск

контрольного пункта. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Установка на надежность, на риск, на преимущественное движение по азимуту, рельефу. Раскладка сил. Изменение тактики в ходе соревнований. Реакция на «противника». Особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях. Тактика движения при групповом старте. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях.

Обучение и практика работы в специальных инновационных программах для спортивного ориентирования: **OCAD, Coontrols 2,7.**

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия. Права и обязанности членов судейской коллегии. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

Техническая информация о дистанции. Разбор правил соревнований.

Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Порядок движения группы в походе. Туристический строй. Режим движения, темп. Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Предупреждение травматизма.

Соблюдение техники безопасности на занятиях, соревнованиях и в пути следования. Наличие соответствующей спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

Доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар. Действия низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложения первичной шины.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Волевые усилия и их значение. Особенности эмоциональных переживаний. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков

в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Формирование спортивной мотивации. Методы и средства развития волевых качеств. Участие в соревнованиях – необходимые условия для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Психологическая подготовка ориентировщиков к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка целей и задач участия в соревнованиях.

Игры на внимание, сообразительность, тесты.

Многообразие ощущений и восприятий в спорте. Специализированные восприятия. Особенности внимания, памяти, реакции и их значение в спорте. Значение зрительного восприятия движений и мышечно-двигательных представлений в процессе обучения. Занятия по развитию зрительной памяти, наблюдательности, внимания.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спорте. Средствами общей физической подготовки

служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, туризмом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно

необходимых двигательных навыков. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

а) Строевой и походный шаг. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Измерение скорости движения. Ходьба вперед, назад, *в* сторону. Корригирующая ходьба: на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприсяде, в полном приседе, выпадами, приставным и крестным шагом. Бег вперед, назад, галопом вправо, влево.

б) Специальные беговые упражнения: бег на носках, с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед, с захлёстом, отводя прямые и согнутые ноги назад, «олений шаг». Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

в) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками – сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки;

движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

г) Упражнения для ног: поднимание на носках; сгибание ног в коленях, в тазобедренных суставах; приседания; отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

д) Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; принятие положения сидя из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

е) Упражнения с предметами: скакалками, палками, набивными мячами, обручами, гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Наклоны и Повороты при различных положениях палки, переносы ног, прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной. Броски и ловля теннисного мяча, сидя, стоя, лежа и одной рукой, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Различные упражнения с набивными мячами весом 1 – 4 кг: маховые движения; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и в парах из различных положений (сидя, стоя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях и разными способами (толчком от груди обеими руками, толчком одной руки от плеча, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подкидывание его одной и обеими ногами (в пряжке). Эстафеты с передачей и бросками мяча.

ж) Различные упражнения с гантелями и штангой. Приседание со штангой, толчки и рывки. (вес штанги до 50-70% от веса спортсмена).

з) Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60 и 100 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400-800 метров. Бег по пересеченной местности, кросс до 5 – 8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, высоту, с места и с разбега. Тройной, пятерной и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

и) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различных комбинации.

к) Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Значение таких походов:

– приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и

компаса;
– обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
– выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсмена-ориентировщика: специальной выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной на дистанции от 5-30 км. Бег с картой. Бег в гору. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Упражнения со скакалкой: 2 прыжка на один оборот скакалки, 1 прыжок на 2-3 оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 метров. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, например, баскетбол 3х3, футбол 5х5 и т.д. с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки, оврага, берега реки, моря и т.д.

Упражнения на равновесие, выполняемы на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) на разной высоте от пола. Отталкивание от пола с хлопком из упора лежа. Приседание на двух и одной ногах; приседание с отягощением. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из-за головы, от груди, снизу, сбоку; броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и

другие. Эстафеты с переноской тяжести (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Технико - тактическая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Топографические диктанты.

Сечение рельефа. Определения крутизны и направления протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражисто-балочный, пойменный, горно-холмистый.

Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, звездам. Определение азимута по карте и на местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам тропам, просекам, по лесу различной проходимости. Совершенствование в визуальном определении расстояний до различных предметов и ориентиров на открытой, полуоткрытой и закрытой местностях.

Выход на контрольные пункты с различных привязок. Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Выбор вариантов путей движения между контрольными пунктами в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и контрольных пунктов. Разбор и анализ результатов тренировок и соревнований.

Содержание 2 год обучения

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование в России и мире.

Спортивное ориентирование – как вид спорта, история возникновения и

развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование России и мире. Место в системе спорта Российской Федерации. Эмоциональность, оздоровительный характер ориентирования, его связь с природой. Развитие ориентирования в системе образования и спорта. Прикладное значение ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Федерация спортивного ориентирования России (ФСОР), ее связь с Международной федерацией спортивного ориентирования (IOF).

Общие понятия о физической культуре и спорте. Физкультура и спорт – часть общей культуры человека; их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к труду и защите Российской Федерации.

Всероссийская спортивная квалификация, ее значение в развитии спорта и повышения квалификации спортсмена.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.

Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским путешествиям, тренировкам, соревнованиям, учебным занятиям. Основные причины возникновения опасности. Инструктаж по технике безопасности и антитеррористической защищенности. Правила поведения группы при поездках на транспорте: Меры предупреждения опасности. Правила проведения пешеходных туристских путешествий. Сигналы бедствия. Действия участников похода в экстремальных ситуациях.

Профилактика травматизма и простудных заболеваний. Признаки возможных заболеваний и травм. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном, тепловом ударе, обморожении, отравлении, ядовитом укусе. Наложение повязок и шин. Приемы спасения утопающего. Искусственное дыхание. Состав походной аптечки.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Красная книга. Экология.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Вспомогательное снаряжение. Подготовка, инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической

подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (обмывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви.

Закаливание. Особое значение закаливания для ориентировщиков. Средства закаливания и методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины, значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки.

Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта. Создание планов и схем.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб. Измерение расстояний на карте и на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута, движение по азимуту.

Техника спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Значение своевременного и полного усвоения основ техники ориентирования на местности.

Основы топографической подготовки ориентировщиков. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Условные

знаки топографических и спортивных карт. Местность, ее классификации, изображение рельефа.

Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомера. Измерение расстояния на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также в зависимости от физического и психологического состояния спортсмена.

Компас. Работа с жидкостным спортивным компасом. Техника взятия азимута на карте и местности. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по рельефу, местным предметам, солнцу. Определение точки стояния методом кругового визирования. Учет старения карты. Восстановление ориентировки после ее потери.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты».

Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, подъемах и спусках. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной, скалистой местности. Преодоление водных преград, ручьев и канав.

Тактика прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Понятие «тактика» при движении по незнакомой местности и в ходе соревнований по ориентированию. Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Поиск контрольного пункта. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Установка на надежность, на риск, на преимущественное движение по азимуту, рельефу. Раскладка сил. Изменение тактики в ходе соревнований. Реакция на «противника». Особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях. Тактика движения при групповом старте. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях.

Обучение и практика работы в специальных инновационных программах для спортивного ориентирования: **OCAD, Coontrols 2,7.**

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды,

способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия. Права и обязанности членов судейской коллегии. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

Техническая информация о дистанции. Разбор правил соревнований.

Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Порядок движения группы в походе. Туристический строй. Режим движения, темп. Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Предупреждение травматизма.

Соблюдение техники безопасности на занятиях, соревнованиях и в пути следования. Наличие соответствующей спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

Краткие сведения о физиологической основе спортивной тренировки.

Закон развития и адаптации человеческого организма. Физиологически обоснованное построение тренировочного процесса наиболее эффективный путь подготовки спортсменов. Тренированность и ее физиологические показатели.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию

Доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар. Действия низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложения первичной шины.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Волевые усилия и их значение. Особенности эмоциональных переживаний. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Формирование спортивной мотивации. Методы и средства развития волевых качеств. Участие в соревнованиях – необходимые условия для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Психологическая подготовка ориентировщиков к соревнованиям. Основные

сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка целей и задач участия в соревнованиях.

Игры на внимание, сообразительность, тесты.

Многообразие ощущений и восприятий в спорте. Специализированные восприятия. Особенности внимания, памяти, реакции и их значение в спорте. Значение зрительного восприятия движений и мышечно-двигательных представлений в процессе обучения. Занятия по развитию зрительной памяти, наблюдательности, внимания.

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спорте. Средствами общей физической подготовки

служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, туризмом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно

необходимых двигательных навыков. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

а) Строевой и походный шаг. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Измерение скорости движения. Ходьба вперед, назад, *в* сторону. Корригирующая ходьба: на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприсяде, в полном приседе, выпадами, приставным и крестным шагом. Бег вперед, назад, галопом вправо, влево.

6) Специальные беговые упражнения: бег на носках, с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед, с захлёстом, отводя

прямые и согнутые ноги назад, «олений шаг». Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

в) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками – сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки; движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

г) Упражнения для ног: поднимание на носках; сгибание ног в коленях, в тазобедренных суставах; приседания; отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

д) Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы,

наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; принятие положения сидя из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

е) Упражнения с предметами: скакалками, палками, набивными мячами, обручами, гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Наклоны и Повороты при различных положениях палки, переносы ног, прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной. Броски и ловля теннисного мяча, сидя, стоя, лежа и одной рукой, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Различные упражнения с набивными мячами весом 1 – 4 кг: маховые движения; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и в парах из различных положений (сидя, стоя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях и разными способами (толчком от груди обеими руками, толчком одной руки от плеча, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подкидывание его одной и обеими ногами (в пряжке). Эстафеты с передачей и бросками мяча.

ж) Различные упражнения с гантелями и штангой. Приседание со штангой, толчки и рывки. (вес штанги до 50-70% от веса спортсмена).

з) Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60 и 100 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400-800 метров. Бег по пересеченной местности, кросс до 5 – 8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, высоту, с места и с разбега. Тройной, пятерной и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

и) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различных комбинации.

к) Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Значение таких походов:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсмена-ориентировщика: специальной выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной на дистанции от 5-30 км. Бег с картой. Бег в гору. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Упражнения со скакалкой: 2 прыжка на один оборот скакалки, 1 прыжок на 2-3 оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 метров. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, например, баскетбол 3х3, футбол 5х5 и т.д. с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки, оврага, берега реки, моря и т.д.

Упражнения на равновесие, выполняемы на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) на разной высоте от пола. Отталкивание от пола с хлопком из упора лежа. Приседание на двух и одной ногах; приседание с отягощением. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из-за головы, от груди, снизу, сбоку; броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и другие. Эстафеты с переноской тяжести (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Технико - тактическая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных

ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Топографические диктанты.

Сечение рельефа. Определения крутизны и направления протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражисто-балочный, пойменный, горно-холмистый.

Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, звездам. Определение азимута по карте и на местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам тропам, просекам, по лесу различной проходимости. Совершенствование в визуальном определении расстояний до различных предметов и ориентиров на открытой, полуоткрытой и закрытой местностях.

Выход на контрольные пункты с различных привязок. Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Выбор вариантов путей движения между контрольными пунктами в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и контрольных пунктов. Разбор и анализ результатов тренировок и соревнований.

Содержание 3 год обучения

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование в России и мире.

Спортивное ориентирование – как вид спорта, история возникновения и развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование России и мире. Место в системе спорта Российской Федерации. Эмоциональность, оздоровительный характер ориентирования, его связь с природой. Развитие ориентирования в системе образования и спорта. Прикладное значение ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Федерация спортивного ориентирования России (ФСОР), ее связь с Международной федерацией спортивного ориентирования (IOF).

Общие понятия о физической культуре и спорте. Физкультура и спорт – часть общей культуры человека; их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к труду и защите Российской Федерации.

Всероссийская спортивная квалификация, ее значение в развитии спорта и

повышения квалификации спортсмена.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.

Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским путешествиям, тренировкам, соревнованиям, учебным занятиям. Основные причины возникновения опасности. Инструктаж по технике безопасности и антитеррористической защищенности. Правила поведения группы при поездках на транспорте: Меры предупреждения опасности. Правила проведения пешеходных туристских путешествий. Сигналы бедствия. Действия участников похода в экстремальных ситуациях.

Профилактика травматизма и простудных заболеваний. Признаки возможных заболеваний и травм. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном, тепловом ударе, обморожении, отравлении, ядовитом укусе. Наложение повязок и шин. Приемы спасения утопающего. Искусственное дыхание. Состав походной аптечки.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Красная книга. Экология.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Вспомогательное снаряжение. Подготовка, инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (обмывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви.

Закаливание. Особое значение закаливания для ориентировщиков. Средства закаливания и методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины, значение. Вредное влияние курения

и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки.

Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта. Создание планов и схем.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб. Измерение расстояний на карте и на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута, движение по азимуту.

Техника спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Значение своевременного и полного усвоения основ техники ориентирования на местности.

Основы топографической подготовки ориентировщиков. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Условные знаки топографических и спортивных карт. Местность, ее классификации, изображение рельефа.

Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомера. Измерение расстояния на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также в зависимости от физического и психологического состояния спортсмена.

Компас. Работа с жидкостным спортивным компасом. Техника взятия азимута на карте и местности. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по рельефу, местным предметам, солнцу. Определение точки стояния методом кругового визирования. Учет старения карты. Восстановление ориентировки после ее потери.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения

карты. Развитие «памяти карты».

Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, подъемах и спусках. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной, скалистой местности. Преодоление водных преград, ручьев и канав.

Тактика прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Понятие «тактика» при движении по незнакомой местности и в ходе соревнований по ориентированию. Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Поиск контрольного пункта. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Установка на надежность, на риск, на преимущественное движение по азимуту, рельефу. Раскладка сил. Изменение тактики в ходе соревнований. Реакция на «противника». Особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях. Тактика движения при групповом старте. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях.

Обучение и практика работы в специальных инновационных программах для спортивного ориентирования: **OCAD, Coontrols 2,7.**

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия. Права и обязанности членов судейской коллегии. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

Техническая информация о дистанции. Разбор правил соревнований.

Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Порядок движения группы в походе. Туристический строй. Режим движения, темп. Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Предупреждение травматизма.

Соблюдение техники безопасности на занятиях, соревнованиях и в пути следования. Наличие соответствующей спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

Краткие сведения о физиологической основе спортивной тренировки.

Закон развития и адаптации человеческого организма. Физиологически обоснованное построение тренировочного процесса наиболее эффективный путь подготовки спортсменов. Тренированность и ее физиологические показатели.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию

Доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действия Ьысокой температуры: ожог, солнечный удар. Действия низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложения первичной шины.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Волевые усилия и их значение. Особенности эмоциональных переживаний. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Формирование спортивной мотивации. Методы и средства развития волевых качеств. Участие в соревнованиях – необходимые условия для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настрой кой.

Психологическая подготовка ориентировщиков к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка целей и задач участия в соревнованиях.

Игры на внимание, сообразительность, тесты.

Многообразие ощущений и восприятий в спорте. Специализированные восприятия. Особенности внимания, памяти, реакции и их значение в спорте. Значение зрительного восприятия движений и мышечно-двигательных представлений в процессе обучения. Занятия по развитию зрительной памяти, наблюдательности, внимания.

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спорте. Средствами общей физической подготовки

служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, туризмом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно

необходимых двигательных навыков. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

а) Строевой и походный шаг. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Измерение скорости движения. Ходьба вперед, назад, *в* сторону. Корригирующая ходьба: на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприсяде, в полном приседе, выпадами, приставным и крестным шагом. Бег вперед, назад, галопом вправо, влево.

6) Специальные беговые упражнения: бег на носках, с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед, с захлёстом, отводя

прямые и согнутые ноги назад, «олений шаг». Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

в) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками – сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки; движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

г) Упражнения для ног: поднимание на носках; сгибание ног в коленях, в тазобедренных суставах; приседания; отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

д) Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; принятие положения сидя из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

е) Упражнения с предметами: скакалками, палками, набивными мячами, обручами, гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Наклоны и Повороты при различных положениях палки, переносы ног, прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной. Броски и ловля теннисного мяча, сидя, стоя, лежа и одной рукой, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Различные упражнения с набивными мячами весом 1 – 4 кг: маховые движения; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и в парах из различных положений (сидя, стоя, стоя на коленях, лежа на спине,

лежа на груди) в различных направлениях и разными способами (толчком от груди обеими руками, толчком одной руки от плеча, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подкидывание его одной и обеими ногами (в пряжке). Эстафеты с передачей и бросками мяча.

ж) Различные упражнения с гантелями и штангой. Приседание со штангой, толчки и рывки. (вес штанги до 50-70% от веса спортсмена).

з) Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60 и 100 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400-800 метров. Бег по пересеченной местности, кросс до 5 – 8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, высоту, с места и с разбега. Тройной, пятерной и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

и) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различных комбинации.

к) Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Значение таких походов:

– приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
– обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
– выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсмена-ориентировщика: специальной выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной на дистанции от 5-30 км. Бег с картой. Бег в гору. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Упражнения со скакалкой: 2 прыжка на один оборот скакалки, 1 прыжок на 2-3 оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 метров. Различные игры и игровые

упражнения, выполняемые в быстром темпе, например, баскетбол 3х3, футбол 5х5 и т.д. с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки, оврага, берега реки, моря и т.д.

Упражнения на равновесие, выполняемы на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) на разной высоте от пола. Отталкивание от пола с хлопком из упора лежа. Приседание на двух и одной ногах; приседание с отягощением. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из-за головы, от груди, снизу, сбоку; броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и другие. Эстафеты с переноской тяжести (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Технико - тактическая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Топографические диктанты.

Сечение рельефа. Определения крутизны и направления протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражисто-балочный, пойменный, горно-холмистый.

Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, звездам. Определение азимута по карте и на местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам тропам, просекам, по лесу различной проходимости. Совершенствование в визуальном определении расстояний до различных предметов и ориентиров на открытой, полуоткрытой и закрытой местностях.

Выход на контрольные пункты с различных привязок. Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Выбор вариантов путей движения между контрольными пунктами в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и контрольных пунктов. Разбор и анализ результатов тренировок и соревнований.

Содержание 4 год обучения

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование в России и мире.

Спортивное ориентирование – как вид спорта, история возникновения и развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование России и мире. Место в системе спорта Российской Федерации. Эмоциональность, оздоровительный характер ориентирования, его связь с природой. Развитие ориентирования в системе образования и спорта. Прикладное значение ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Федерация спортивного ориентирования России (ФСОР), ее связь с Международной федерацией спортивного ориентирования (IOF).

Общие понятия о физической культуре и спорте. Физкультура и спорт – часть общей культуры человека; их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к труду и защите Российской Федерации.

Всероссийская спортивная квалификация, ее значение в развитии спорта и повышения квалификации спортсмена.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.

Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским путешествиям, тренировкам, соревнованиям, учебным занятиям. Основные причины возникновения опасности. Инструктаж по технике безопасности и антитеррористической защищенности. Правила поведения группы при поездках на транспорте: Меры предупреждения опасности. Правила проведения пешеходных туристских путешествий. Сигналы бедствия. Действия участников

похода в экстремальных ситуациях.

Профилактика травматизма и простудных заболеваний. Признаки возможных заболеваний и травм. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном, тепловом ударе, обморожении, отравлении, ядовитом укусе. Наложение повязок и шин. Приемы спасения утопающего. Искусственное дыхание. Состав походной аптечки.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Красная книга. Экология.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Вспомогательное снаряжение. Подготовка, инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (обмывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви.

Закаливание. Особое значение закаливания для ориентировщиков. Средства закаливания и методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины, значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки.

Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны

горизонта. Создание планов и схем.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб. Измерение расстояний на карте и на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута, движение по азимуту.

Техника спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Значение своевременного и полного усвоения основ техники ориентирования на местности.

Основы топографической подготовки ориентировщиков. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Условные знаки топографических и спортивных карт. Местность, ее классификации, изображение рельефа.

Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомера. Измерение расстояния на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также в зависимости от физического и психологического состояния спортсмена.

Компас. Работа с жидкостным спортивным компасом. Техника взятия азимута на карте и местности. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по рельефу, местным предметам, солнцу. Определение точки стояния методом кругового визирования. Учет старения карты. Восстановление ориентировки после ее потери.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты».

Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, подъемах и спусках. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной, скалистой местности. Преодоление водных преград, ручьев и канав.

Тактика прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена

при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Понятие «тактика» при движении по незнакомой местности и в ходе соревнований по ориентированию. Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Поиск контрольного пункта. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Установка на надежность, на риск, на преимущественное движение по азимуту, рельефу. Раскладка сил. Изменение тактики в ходе соревнований. Реакция на «противника». Особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях. Тактика движения при групповом старте. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях.

Обучение и практика работы в специальных инновационных программах для спортивного ориентирования: **OCAD, Coontrols 2,7.**

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия. Права и обязанности членов судейской коллегии. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

Техническая информация о дистанции. Разбор правил соревнований.

Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Порядок движения группы в походе. Туристический строй. Режим движения, темп. Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Предупреждение травматизма.

Соблюдение техники безопасности на занятиях, соревнованиях и в пути следования. Наличие соответствующей спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

Краткие сведения о физиологической основе спортивной тренировки.

Закон развития и адаптации человеческого организма. Физиологически обоснованное построение тренировочного процесса наиболее эффективный путь подготовки спортсменов. Тренированность и ее физиологические показатели.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию

Доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Раны и их

разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар. Действия низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложения первичной шины.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Волевые усилия и их значение. Особенности эмоциональных переживаний. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Формирование спортивной мотивации. Методы и средства развития волевых качеств. Участие в соревнованиях – необходимые условия для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Психологическая подготовка ориентировщиков к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка целей и задач участия в соревнованиях.

Игры на внимание, сообразительность.

Многообразие ощущений и восприятий в спорте. Специализированные восприятия. Особенности внимания, памяти, реакции и их значение в спорте. Значение зрительного восприятия движений и мышечно-двигательных представлений в процессе обучения. Занятия по развитию зрительной памяти, наблюдательности, внимания.

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спорте. Средствами общей физической подготовки

служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, туризмом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно

необходимых двигательных навыков. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

а) Строевой и походный шаг. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Измерение скорости движения. Ходьба вперед, назад, *в* сторону. Корригирующая ходьба: на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко

поднимая колени, в приседе, в полуприсяде, в полном приседе, выпадами, приставным и крестным шагом. Бег вперед, назад, галопом вправо, влево.

6) Специальные беговые упражнения: бег на носках, с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед, с захлёстом, отводя

прямые и согнутые ноги назад, «олений шаг». Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

в) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками – сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки; движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

г) Упражнения для ног: поднимание на носках; сгибание ног в коленях, в тазобедренных суставах; приседания; отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

д) Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; принятие положения сидя из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

е) Упражнения с предметами: скакалками, палками, набивными мячами, обручами, гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Наклоны и Повороты при различных положениях палки, переносы ног, прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной. Броски и ловля теннисного мяча, сидя, стоя, лежа и одной рукой, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Различные упражнения с набивными мячами весом 1 – 4 кг: маховые движения; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и в парах из различных положений (сидя, стоя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях и разными способами (толчком от груди обеими руками, толчком одной руки от плеча, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подкидывание его одной и обеими ногами (в пряжке). Эстафеты с передачей и бросками мяча.

ж) Различные упражнения с гантелями и штангой. Приседание со штангой, толчки и рывки. (вес штанги до 50-70% от веса спортсмена).

з) Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60 и 100 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400-800 метров. Бег по пересеченной местности, кросс до 5 – 8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, высоту, с места и с разбега. Тройной, пятерной и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

и) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различных комбинации.

к) Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Значение таких походов:

– приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
– обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
– выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсмена-ориентировщика: специальной выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной на дистанции от 5-30 км. Бег с картой. Бег в гору. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Упражнения со скакалкой: 2 прыжка на один оборот скакалки, 1 прыжок на 2-3 оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 метров. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, например, баскетбол 3х3, футбол 5х5 и т.д. с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки, оврага, берега реки, моря и т.д.

Упражнения на равновесие, выполняемы на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий,

требующих координации движения.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) на разной высоте от пола. Отталкивание от пола с хлопком из упора лежа. Приседание на двух и одной ногах; приседание с отягощением. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из-за головы, от груди, снизу, сбоку; броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и другие. Эстафеты с переноской тяжести (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Технико - тактическая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Топографические диктанты.

Сечение рельефа. Определения крутизны и направления протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражисто-балочный, пойменный, горно-холмистый.

Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, звездам. Определение азимута по карте и на местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам тропам, просекам, по лесу различной проходимости. Совершенствование в визуальном определении расстояний до различных предметов и ориентиров на открытой, полуоткрытой и закрытой местностях.

Выход на контрольные пункты с различных привязок. Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Выбор вариантов путей движения между контрольными пунктами в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной

трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и контрольных пунктов. Разбор и анализ результатов тренировок и соревнований.

Содержание 5 год обучения

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование в России и мире.

Спортивное ориентирование – как вид спорта, история возникновения и развития спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование России и мире. Место в системе спорта Российской Федерации. Эмоциональность, оздоровительный характер ориентирования, его связь с природой. Развитие ориентирования в системе образования и спорта. Прикладное значение ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Федерация спортивного ориентирования России (ФСОР), ее связь с Международной федерацией спортивного ориентирования (IOF).

Общие понятия о физической культуре и спорте. Физкультура и спорт – часть общей культуры человека; их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к труду и защите Российской Федерации.

Всероссийская спортивная квалификация, ее значение в развитии спорта и повышения квалификации спортсмена.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.

Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским путешествиям, тренировкам, соревнованиям, учебным занятиям. Основные причины возникновения опасности. Инструктаж по технике безопасности и антитеррористической защищенности. Правила поведения группы при поездках на транспорте: Меры предупреждения опасности. Правила проведения пешеходных туристских путешествий. Сигналы бедствия. Действия участников похода в экстремальных ситуациях.

Профилактика травматизма и простудных заболеваний. Признаки возможных заболеваний и травм. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном, тепловом ударе, обморожении, отравлении, ядовитом укусе. Наложение повязок и шин. Приемы спасения утопающего. Искусственное дыхание. Состав походной аптечки.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Красная книга. Экология.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Вспомогательное снаряжение. Подготовка, инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (обмывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви.

Закаливание. Особое значение закаливания для ориентировщиков. Средства закаливания и методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины, значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки.

Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта. Создание планов и схем.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб. Измерение расстояний на карте и на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута, движение по азимуту.

Техника спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.

Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Значение своевременного и полного усвоения основ техники ориентирования на местности.

Основы топографической подготовки ориентировщиков. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Условные знаки топографических и спортивных карт. Местность, ее классификации, изображение рельефа.

Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомера. Измерение расстояния на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также в зависимости от физического и психологического состояния спортсмена.

Компас. Работа с жидкостным спортивным компасом. Техника взятия азимута на карте и местности. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по рельефу, местным предметам, солнцу. Определение точки стояния методом кругового визирования. Учет старения карты. Восстановление ориентировки после ее потери.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты».

Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, подъемах и спусках. Движение по лесу различной проходимости, заболоченным местам, твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной, скалистой местности. Преодоление водных преград, ручьев и канав.

Тактика прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Понятие «тактика» при движении по незнакомой местности и в ходе соревнований по ориентированию. Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Поиск контрольного пункта. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами. Установка на надежность, на риск, на преимущественное движение по азимуту, рельефу. Раскладка сил. Изменение тактики в ходе соревнований. Реакция на «противника». Особенности тактики в индивидуальных и командных

соревнованиях. Тактика движения при групповом старте. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях.

Обучение и практика работы в специальных инновационных программах для спортивного ориентирования: **OCAD, Coontrols 2,7.**

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия. Права и обязанности членов судейской коллегии. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

Техническая информация о дистанции. Разбор правил соревнований.

Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Порядок движения группы в походе. Туристический строй. Режим движения, темп. Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Предупреждение травматизма.

Соблюдение техники безопасности на занятиях, соревнованиях и в пути следования. Наличие соответствующей спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

Краткие сведения о физиологической основе спортивной тренировки.

Закон развития и адаптации человеческого организма. Физиологически обоснованное построение тренировочного процесса наиболее эффективный путь подготовки спортсменов. Тренированность и ее физиологические показатели.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию

Доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар. Действия низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложения первичной шины.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Волевые усилия и их значение. Особенности эмоциональных переживаний. Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Формирование спортивной мотивации. Методы и средства развития волевых качеств. Участие в соревнованиях – необходимые условия для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Психологическая подготовка ориентировщиков к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка целей и задач участия в соревнованиях.

Игры на внимание, сообразительность, тесты.

Многообразие ощущений и восприятий в спорте. Специализированные восприятия. Особенности внимания, памяти, реакции и их значение в спорте. Значение зрительного восприятия движений и мышечно-двигательных представлений в процессе обучения. Занятия по развитию зрительной памяти, наблюдательности, внимания.

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спорте. Средствами общей физической подготовки

служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, туризмом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно

необходимых двигательных навыков. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

а) Строевой и походный шаг. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Измерение скорости движения. Ходьба вперед, назад, *в* сторону. Корригирующая ходьба: на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприсяде, в полном приседе, выпадами, приставным и крестным шагом. Бег вперед, назад, галопом вправо, влево.

6) Специальные беговые упражнения: бег на носках, с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед, с захлёстом, отводя

прямые и согнутые ноги назад, «олений шаг». Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

в) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками – сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки;

движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

г) Упражнения для ног: поднимание на носках; сгибание ног в коленях, в тазобедренных суставах; приседания; отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

д) Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; принятие положения сидя из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

е) Упражнения с предметами: скакалками, палками, набивными мячами, обручами, гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Наклоны и Повороты при различных положениях палки, переносы ног, прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной. Броски и ловля теннисного мяча, сидя, стоя, лежа и одной рукой, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Различные упражнения с набивными мячами весом 1 – 4 кг: маховые движения; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и в парах из различных положений (сидя, стоя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях и разными способами (толчком от груди обеими руками, толчком одной руки от плеча, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подкидывание его одной и обеими ногами (в пряжке). Эстафеты с передачей и бросками мяча.

ж) Различные упражнения с гантелями и штангой. Приседание со штангой, толчки и рывки. (вес штанги до 50-70% от веса спортсмена).

з) Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60 и 100 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400-800 метров. Бег по пересеченной местности, кросс до 5 – 8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, высоту, с места и с разбега. Тройной, пятерной и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

и) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различных комбинации.

к) Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Значение таких походов:

– приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и

компаса;
– обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
– выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсмена-ориентировщика: специальной выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной на дистанции от 5-30 км. Бег с картой. Бег в гору. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Упражнения со скакалкой: 2 прыжка на один оборот скакалки, 1 прыжок на 2-3 оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 метров. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, например, баскетбол 3х3, футбол 5х5 и т.д. с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки, оврага, берега реки, моря и т.д.

Упражнения на равновесие, выполняемы на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) на разной высоте от пола. Отталкивание от пола с хлопком из упора лежа. Приседание на двух и одной ногах; приседание с отягощением. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из-за головы, от груди, снизу, сбоку; броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и другие. Эстафеты с переноской тяжести (набивных мячей, камней,

партнеров по команде и т.д.).

Технико - тактическая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Топографические диктанты.

Сечение рельефа. Определения крутизны и направления протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражисто-балочный, пойменный, горно-холмистый.

Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, звездам. Определение азимута по карте и на местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам тропам, просекам, по лесу различной проходимости. Совершенствование в визуальном определении расстояний до различных предметов и ориентиров на открытой, полуоткрытой и закрытой местностях.

Выход на контрольные пункты с различных привязок. Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства расстояния, скорости, направления движения. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Выбор вариантов путей движения между контрольными пунктами в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и контрольных пунктов. Разбор и анализ результатов тренировок и соревнований.

РАЗДЕЛ № 5 Воспитание

- Воспитательная работа в рамках программы «Юные ориентировщики» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к многонациональной культуре, её традициям: толерантности; развитии доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно спорт и туризм, объединяющие в себе многое, могут стать эффективным средством воспитания школьников.
- Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели, обучающиеся творческого объединения «Юные ориентировщики» привлекаются к участию в экскурсиях, туристских походах и соревнованиях различного уровня, акциях и мастер-классах.
- Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий в процессе реализации данной программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, уровня личностных достижений, повышение интереса к занятиям.

Спорт в целом неотделим от туризма и краеведческой работы, то есть углублённого изучения во время походов, экскурсий истории и природы родного края – своей малой родины, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания. 3.4. План воспитательной работы:

Цели воспитания в дополнительном образовании:

- обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемой сфере деятельности;
- содействие обучающимся в понимании значимости физкультуры и спорта как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

Гражданско-патриотическое воспитание соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств.

Нравственное, эстетическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей - соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организацию

работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формирование единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации.

Физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности.

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда.

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;

- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Основные направления воспитания и социализации:

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания.
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание).

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе духовных, нравственных и культурных традиций.

Направление воспитательной работы	**Задачи работы по направлению**
Гражданско-патриотическое воспитание	– Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности. – Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи.
Нравственно-эстетическое воспитание	– Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности. – Создание условий для развития у творческих способностей.
Экологическое воспитание	– Формировать правильное отношение к окружающей среде. – Проведение природоохранных акций.
Физкультурно-оздоровительное воспитание	– Популяризация занятий физической культурой и спортом. – Пропаганда здорового образа жизни
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	– Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия; – Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения; – Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения

	прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;

Название мероприятия	сроки проведения
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь
Международный день мира (21.09)	сентябрь
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь
День народного единства (04.11)	ноябрь
Международный день толерантности (16.11)	ноябрь
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь
День героев Отечества (09.12)	декабрь
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь
День защитника Отечества (23.02)	февраль
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март
Первый в космосе (12.04)	апрель
Акция «Георгиевская ленточка»	май
Акция «Бессмертный полк»	май
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень
Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)	ноябрь
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль
Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март
Акция «Сохраним можжевельники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март
Акция «Знакомитесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь

Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В. Перцева	декабрь-январь
«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май
Туристские походы, экскурсии	в течение года
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
Что нужно знать о терроризме	декабрь
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май
Родительские собрания	в течение года
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь
Международный день семьи (15.05)	май
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь

РАЗДЕЛ № 6 Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- специфические особенности бега ориентировщика;
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- компас и его устройство;
- понятие азимут, масштаб;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

Обучающиеся должны уметь:

- активно включаться в совместные спортивные мероприятия;
- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- распознавать топографические знаки;

- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;
- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию.

Контрольные испытания и соревнования.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня. Входной контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Планируемые результаты 2 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- специфические особенности бега ориентировщика;
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- понятие азимут, масштаб;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

Обучающиеся должны уметь:

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в ориентировании, а также применения их в соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений, участии в соревнованиях.

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- распознавать топографические знаки и их группы;
- выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Контрольные испытания и соревнования.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня. Входной контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

–

Планируемые результаты 3 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- способность интересно и доступно излагать знания по ориентированию.
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями.
- способность осуществлять судейство соревнований по ориентированию.
- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;

- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- специфические особенности бега ориентировщика;
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- компас и его устройство;
- понятие азимут, масштаб;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

Обучающиеся должны уметь:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в ориентировании, а также применения их в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений, участии в соревнованиях.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- соблюдать меры личной гигиены;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- распознавать топографические знаки и их группы;
- выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;
- определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию.

Контрольные испытания и соревнования.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня. Входной контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Планируемые результаты 4 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы;
- составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- влияние физических нагрузок на развитие организма;

- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- специфические особенности бега ориентировщика;
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- компас и его устройство;
- понятие азимут, масштаб;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт; личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

Обучающиеся должны уметь:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в ориентировании, а также применения их в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений, участии в соревнованиях.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность составлять планы занятий по туризму и краеведению с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- распознавать топографические знаки и их группы;
- выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;

- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;
- определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Контрольные испытания и соревнования.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня. Входной контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Планируемые результаты 5 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- развитие ориентирования как вида спорта, в стране и за рубежом;
- внедрение интерактивных методов обучения;
- строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
- составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- специфические особенности бега ориентировщика;
- масштаб и их виды;

– основные типы топографических знаков;
– общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
– роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
– методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
– компас и его устройство;
– понятие азимут, масштаб;
– основные понятия о технике и тактике ориентирования;
– значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
– разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
– общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
– личное и групповое туристское снаряжение;
– виды костров;
– гигиена в условиях полевого лагеря;
– обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
– условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
– важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

Обучающиеся должны уметь:

– умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений, участии в соревнованиях.
– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- проходить тестовые, обучающие «тренажёры»;
– способность составлять планы занятий по туризму и краеведению с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
– соблюдать меры личной гигиены;
– соблюдать права и обязанности участников соревнований;
– выполнять общеразвивающие и специальные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
– распознавать топографические знаки и их группы;
– выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
– выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
– правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
– двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;
– определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);
– выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, контролировать своё место положение;
– определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;

- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать оптимальный;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

РАЗДЕЛ № 7 Ресурсное обеспечение

Календарный учебный график

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.
Количество учебных недель – 36 недель.
Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.
На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.
Программа рассчитана на 5 лет обучения. 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут), экскурсий, проводимых в городе – 4:00, однодневные экскурсии, предусматривающие выезд за город – 8:00, двухдневные – 14 часов, трехдневные – 22 часа. Необходимым условием организации экскурсий и практических занятий на местности является соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При планировании теоретических и практических занятий, экскурсий, путешествий и соревнований учитываются сезонные изменения погоды. Во время каникул планируются массовые мероприятия: экскурсии, походы, соревнования и т.д.

Условия реализации программы.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении и на местности (на пришкольном участке, в парке, городских улицах и т.д.).

Кадровое обеспечение реализации программы «Юные ориентировщики» осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально – техническое обеспечение

Для теоретических занятий:

Компьютер, мультимедийный проектор, экран, карточки с изображением разных участков местности (город, лес)

Для практических занятий:

Компас, наглядный и раздаточный материал, карта.

Использование на занятиях электронных изданий: чтение лекций с использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео-аудиоматериалов (через Интернет), информационных (справочных) систем, баз данных. Организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, скайп, компьютерное тестирование.

Методическое обеспечение образовательной программы

1) Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в очной форме с применением сетевой формы взаимодействия, 2 раза в неделю по 2 академических часа. Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся. С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп.

2) Методики

При реализации программы могут быть использованы различные методики мониторинга усвоения обучающимися учебного материала, организации воспитательной работы, работы педагога по организации учебного процесса, комплектования учебной группы, анализа результатов деятельности.

3) Методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, диспут, лекция;
- наглядные: просмотр видеофильмов, схем, плакатов, карт, графического изображения;
- практические: для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме квестов, лабиринтов, «поисков сокровищ».

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (качественный показ, демонстрация техники; просмотр видео материалов, мастер-классов, для повышения общего уровня развития учащихся);
- частично-поисковый;
- исследовательский:
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание ситуаций, приближенных к реальным);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

4) Методы воспитания

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;

– мотивация;
– воспитание на личном примере;
– контроль и самоконтроль;
– оценка и самооценка.

5) Формы организации образовательного процесса

Групповая, индивидуально-групповая, массовая. Участие в соревнованиях и конкурсах также может быть предусмотрено вне сетки часов.

6) Возможные формы организации учебного занятия

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (практические и зачетные занятия).

Свободные формы имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, квесты, игры, праздники).

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того, используются такие формы, как конкурс, соревнования, поход, путешествие, игра, лекция, видео занятие и др.

Во время проведения практических занятий учащиеся приходят в спортивной форме.

7) Педагогические технологии

– технология индивидуального обучения;
– технология группового обучения;
– технология коллективного взаимо обучения;
– технология дифференцированного обучения;
– технология проблемного обучения;
– коммуникативная технология обучения;
– технология коллективной творческой деятельности.

8) Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

Организационно-подготовительный этап: подготовка педагога и детей к занятию, подготовка кабинета, приветствие детей, создание благоприятного микроклимата с настроем детей на творческую учебную деятельность, активизация внимания детей, диагностика усвоенных на предыдущем занятии знаний, сообщение темы и цели занятия. Определение уровня внимания, активности, восприятия, настроя детей на предстоящее занятие.

Теоретическая часть - основной этап: обеспечение восприятия обучающимися нового материала, формирование у них системного, целостного представления о теоретических знаниях по теме. Максимальная активизация познавательной деятельности обучающихся на основе теоретического материала, введение

практических творческих заданий, развивающих определённые умения детей; самостоятельное выполнение обучающимися заданий, обыгрывание игровых ситуаций. Результат деятельности этапа: усвоение обучающимися нового материала и первоначальное развитие практических умений и навыков.

Окончание занятия - итоговый этап: анализ и оценка достижения цели занятия, уровня усвоения обучающимися теоретических и практических знаний, умений и навыков; самооценка детьми собственной деятельности, оценка сотрудничества; объяснение детям логики следующего занятия. Рефлексия, подведение итогов занятия, методы поощрения детей.

9) Методический и дидактические материалы

В качестве дидактического и методического материала на занятиях используются:

- раздаточный материал;
- наглядные пособия;
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, по темам)
- обучающие прикладные программы в электронном виде:
- картографические материалы;
- компьютерные презентации по темам;

Формы аттестации

Теоретические и практические зачеты, тестирование, участие в соревнованиях. Аттестация проводится для определения результативности освоения программы.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, который позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному ориентированию, выполнение диагностических тестов и заданий по соответствующим темам.

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования;
- грамоты, свидетельства, сертификаты;
- протоколы соревнований;
- журнал посещаемости;
- приказы об участии в конкурсах;
- видеозапись;
- фотоотчет.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

– открытое занятие;
– викторина, квест;
– соревновательная дистанция;

Формы контроля

Входной контроль **–** проводится при необходимости или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль **–** проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, самостоятельная работа, тесты, которые перечисляются, согласно учебному плану, Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

В данном разделе отражается:

– перечень (пакет) диагностических методик: наблюдение; методы опроса (беседа, анкетирование);
– изучение педагогической документации;
– описание средств контроля (тесты вопросы и т.д.), позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов;
– критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и должны отражать: уровень теоретических знаний (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.); уровень практической подготовки учащихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям); уровень физического развития, свободу владения специальным оборудованием; качество выполнения практического задания;

технологичность практической деятельности; уровень развития и воспитанности учащихся; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.

РАЗДЕЛ № 8 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зори н А.И., Михайлов Б.А. Ширинян А.А.: Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - С-Петербург, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Воробьев Л.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Воронов Т.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995.
9. Воронов Н.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.–Смоленск: СГИФК, 1998.
10. Воронов Н.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное: пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико – тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
12. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах: Физкультура и спорт, 1981.
13. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
14. Константинов Н.С.. Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию: ЦДЮТур. 1999.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1987.
16. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования - М, 1996.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Лосев Л.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
19. Маслов А.Г., Константинов Н.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
20. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. - М.: ЦРИБ "Турист", 1978.
21. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
22. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков.- М.: Физкультура и спорт, 1978. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
23. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей

кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
24. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
25. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
26. Федерация спортивного ориентирования «Литература» https://rufso.ru/literatura/.

РАЗДЕЛ № 9 Приложения

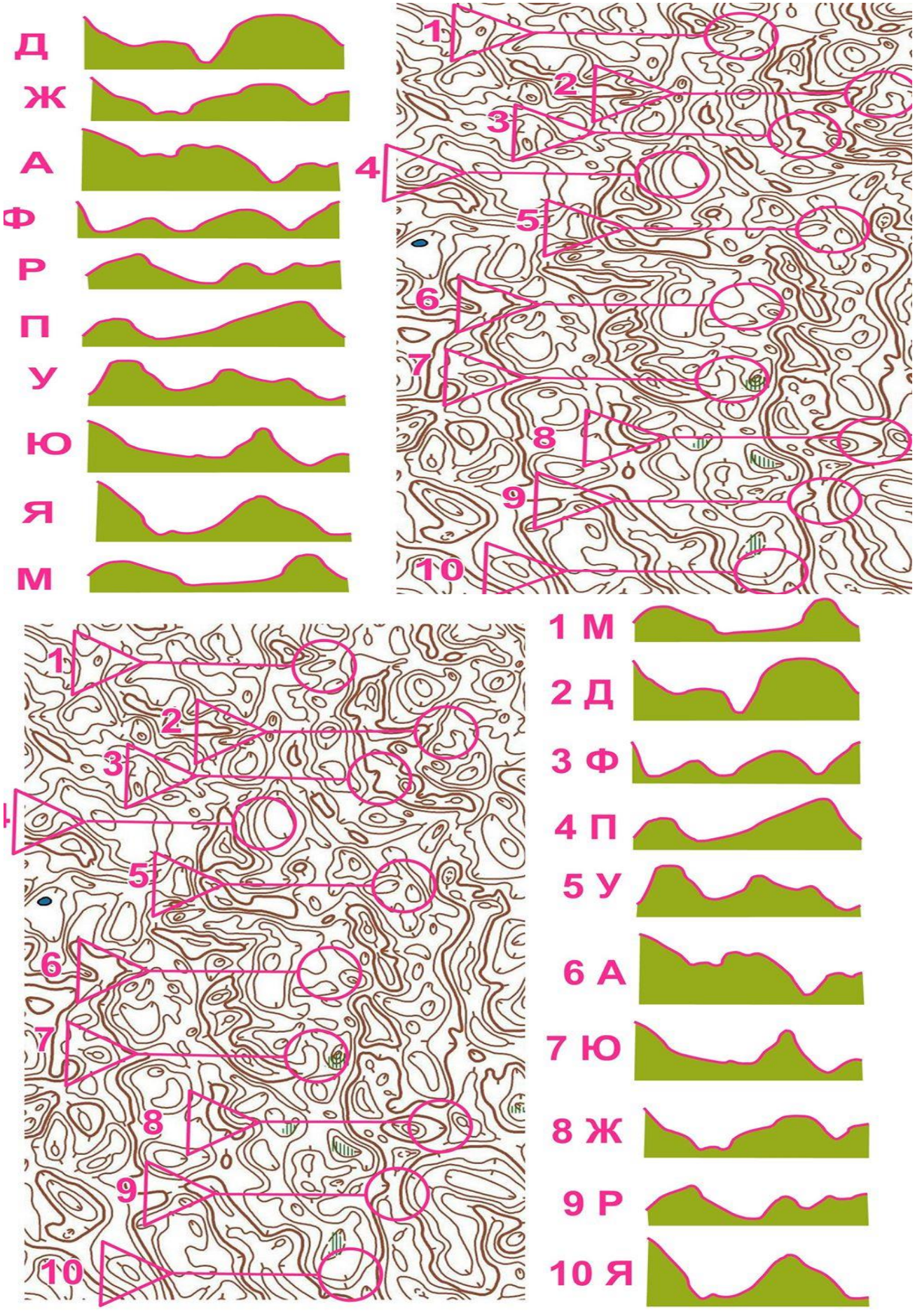
Оценочные материалы

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

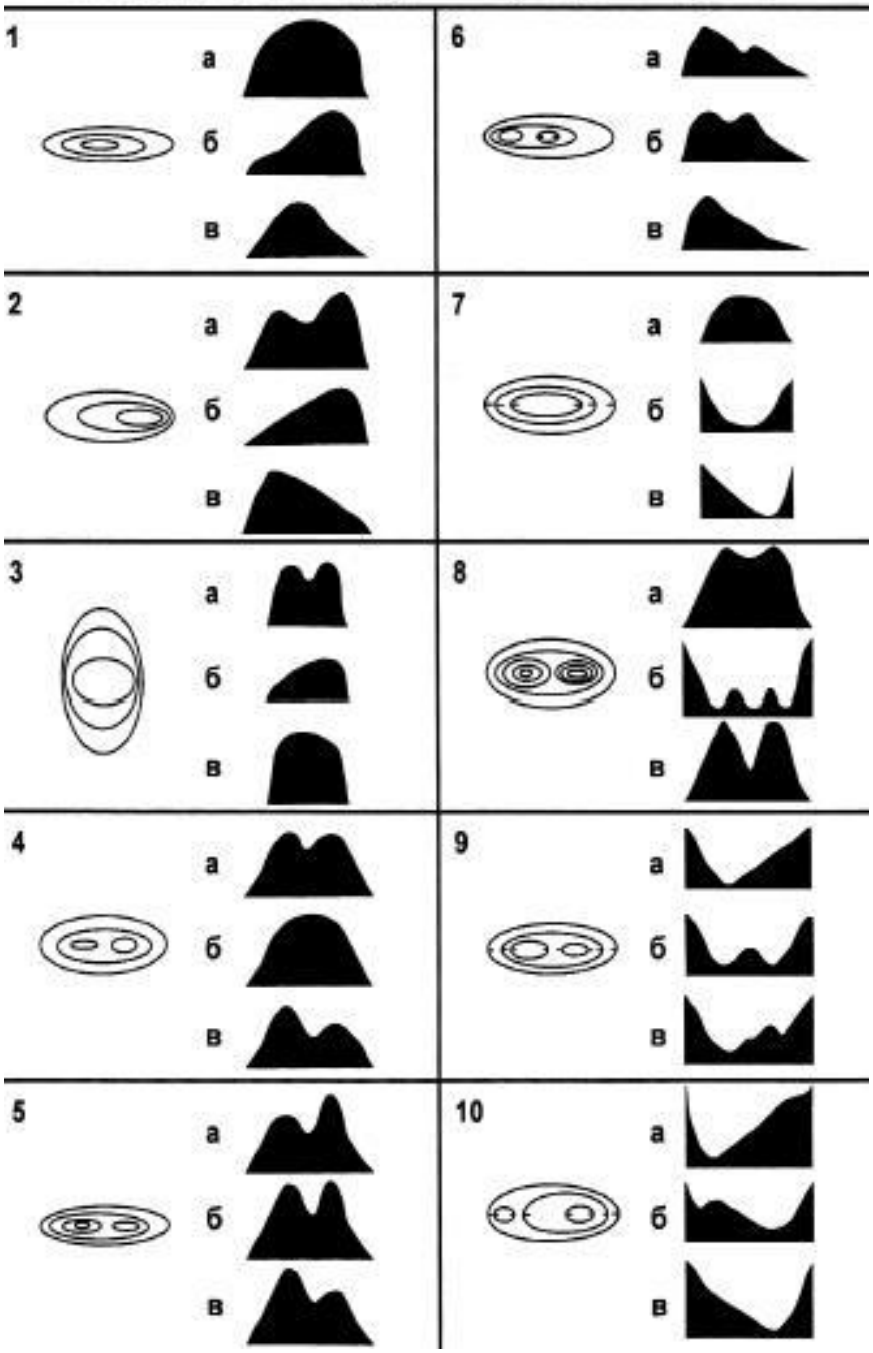
№	упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м.	с	Не более 6,2	Не более 6,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее 10	Не менее 5
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +2	Не менее +3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120
5	Прыжок в высоту	см	Не менее 20	Не менее 15
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Количество раз	Не менее 27	Не менее 24

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной специализации

№	упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м.	с	Не более 6,0	Не более 6,2
2	Бег на 1000м	Мин, с	Не более 5.50	Не более 6.20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее 13	Не менее 7
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +4	Не менее +5
4	Челночный бег 3*10 м	с	Не более 9,3	Не более 9,5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Количество раз	Не менее 27	Не менее 24
7	Бег на 3000 м	Мин, с	Не более 16,35	Не более 19,30


Д
Ж
А
Ф
Р
П
У
Ю
Я
М
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
1 М
2 Д
3 Ф
4 П
5 У
6 А
7 Ю
8 Ж
9 Р
10 Я

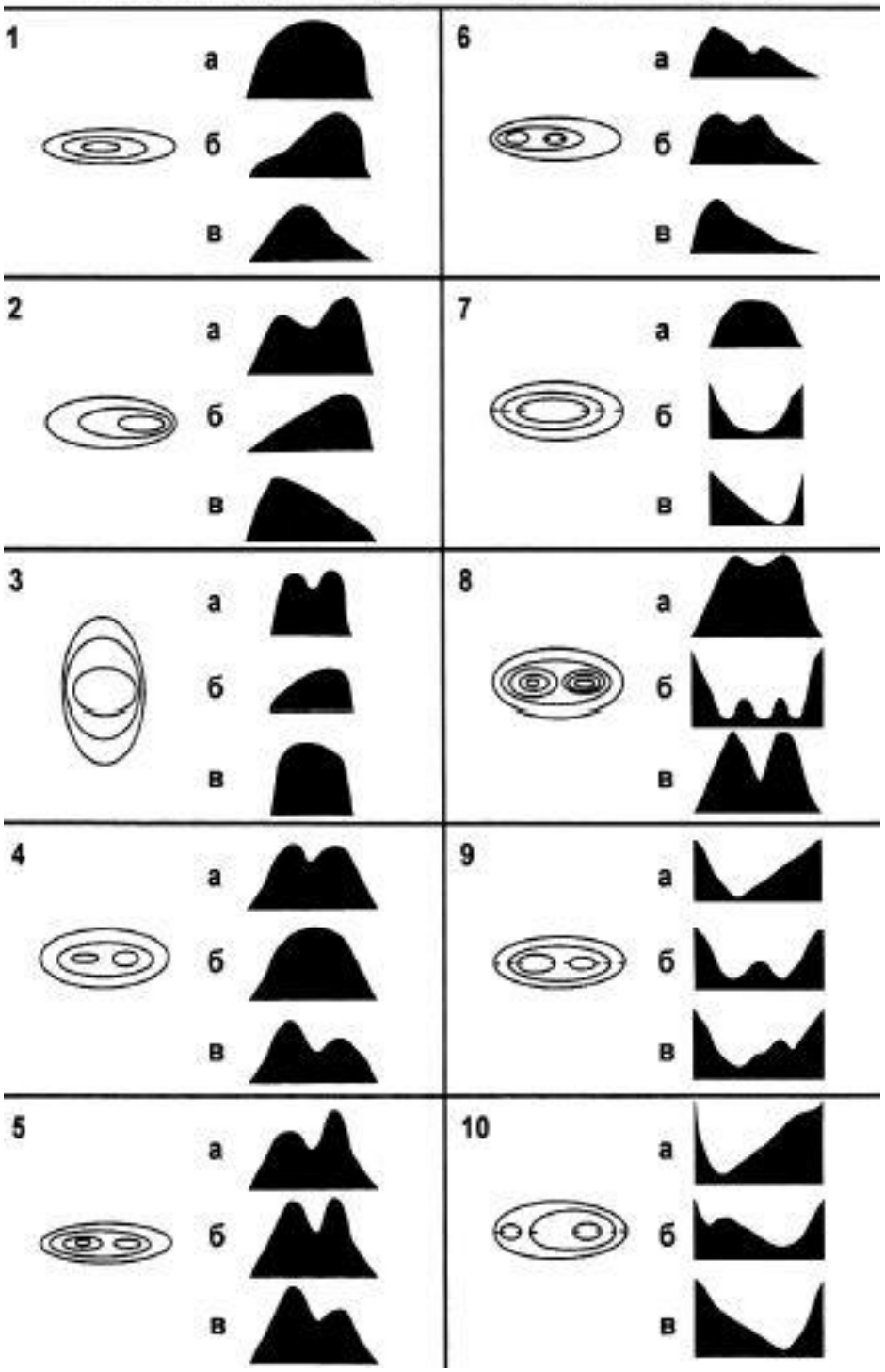
Подберите профиль к графическому изображению рельефа



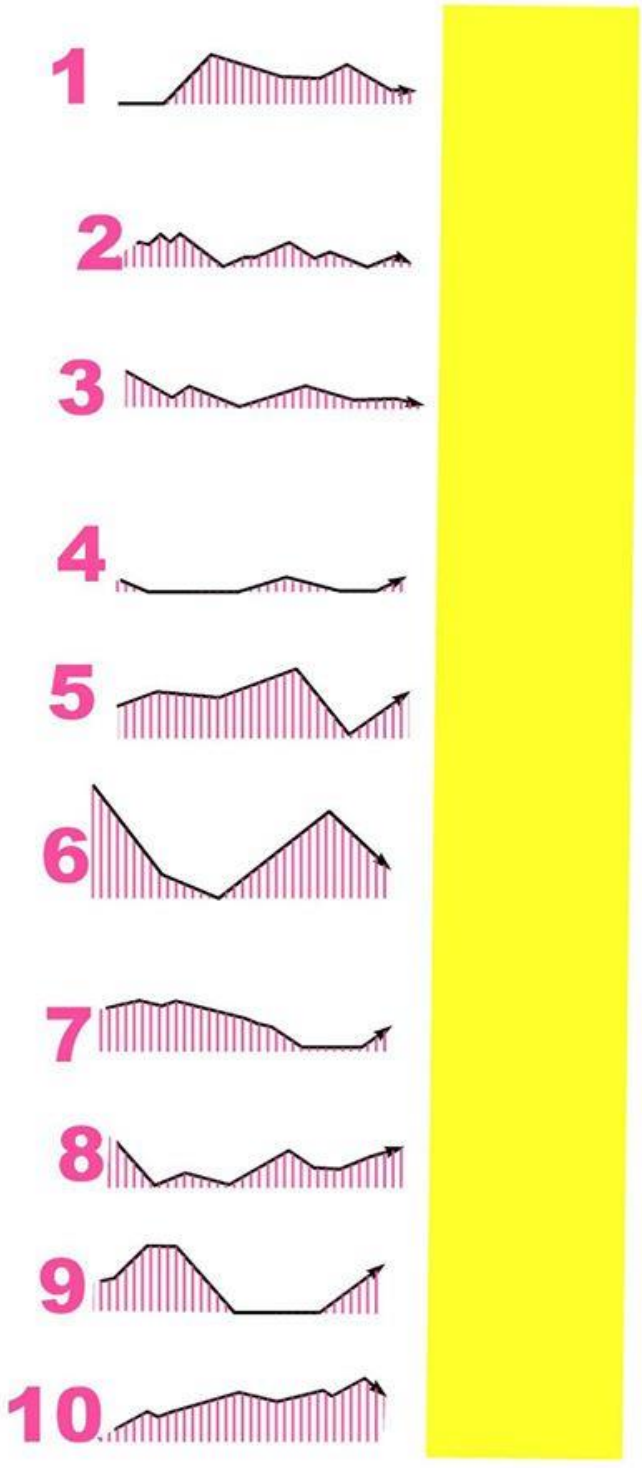
Подберите графическое изображение рельефа к заданному профилю

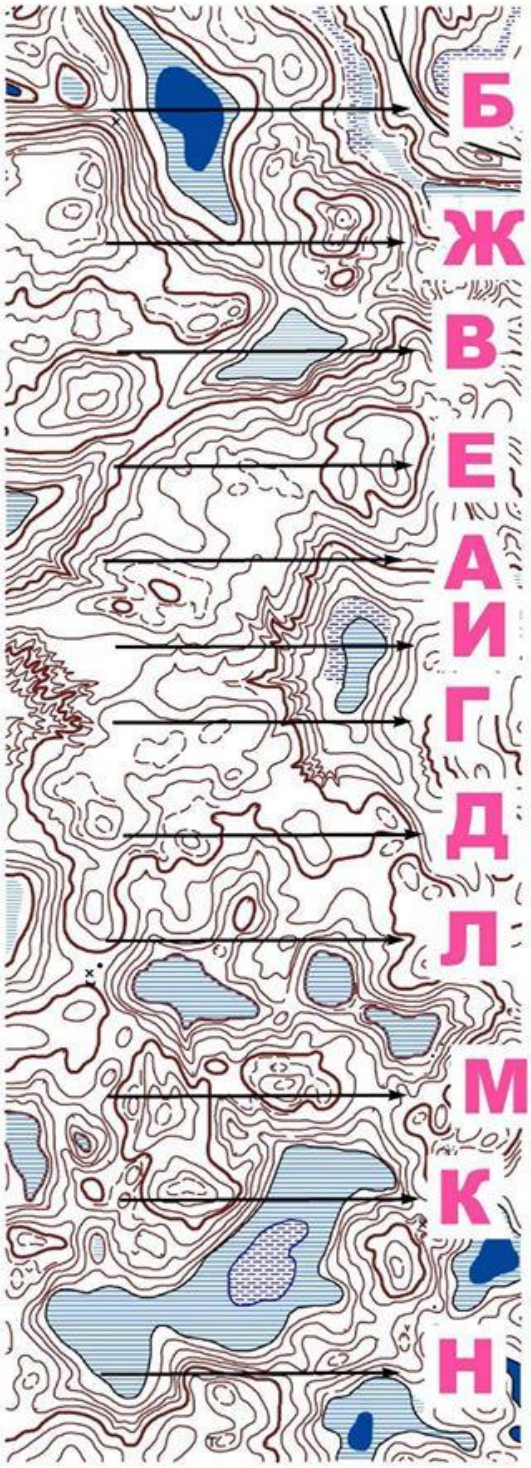
1  а  б  в 	6  а  б  в 
2  а  б  в 	7  а  б  в 
3  а  б  в 	8  а  б  в 
4  а  б  в 	9  а  б  в 
5  а  б  в 	10  а  б  в 

Подберите профиль к графическому изображению рельефа



Какой профиль какому фрагменту соответствует?

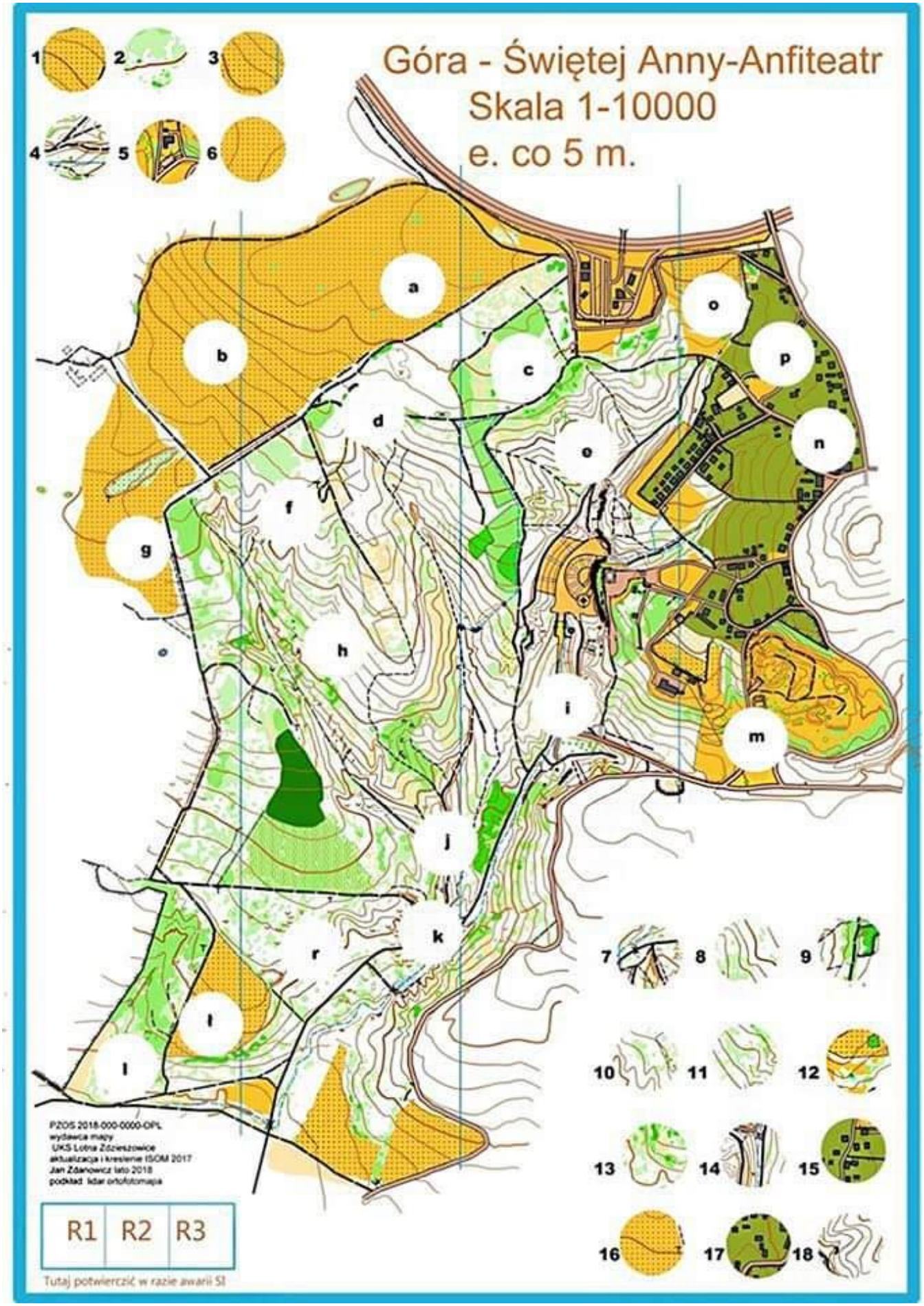


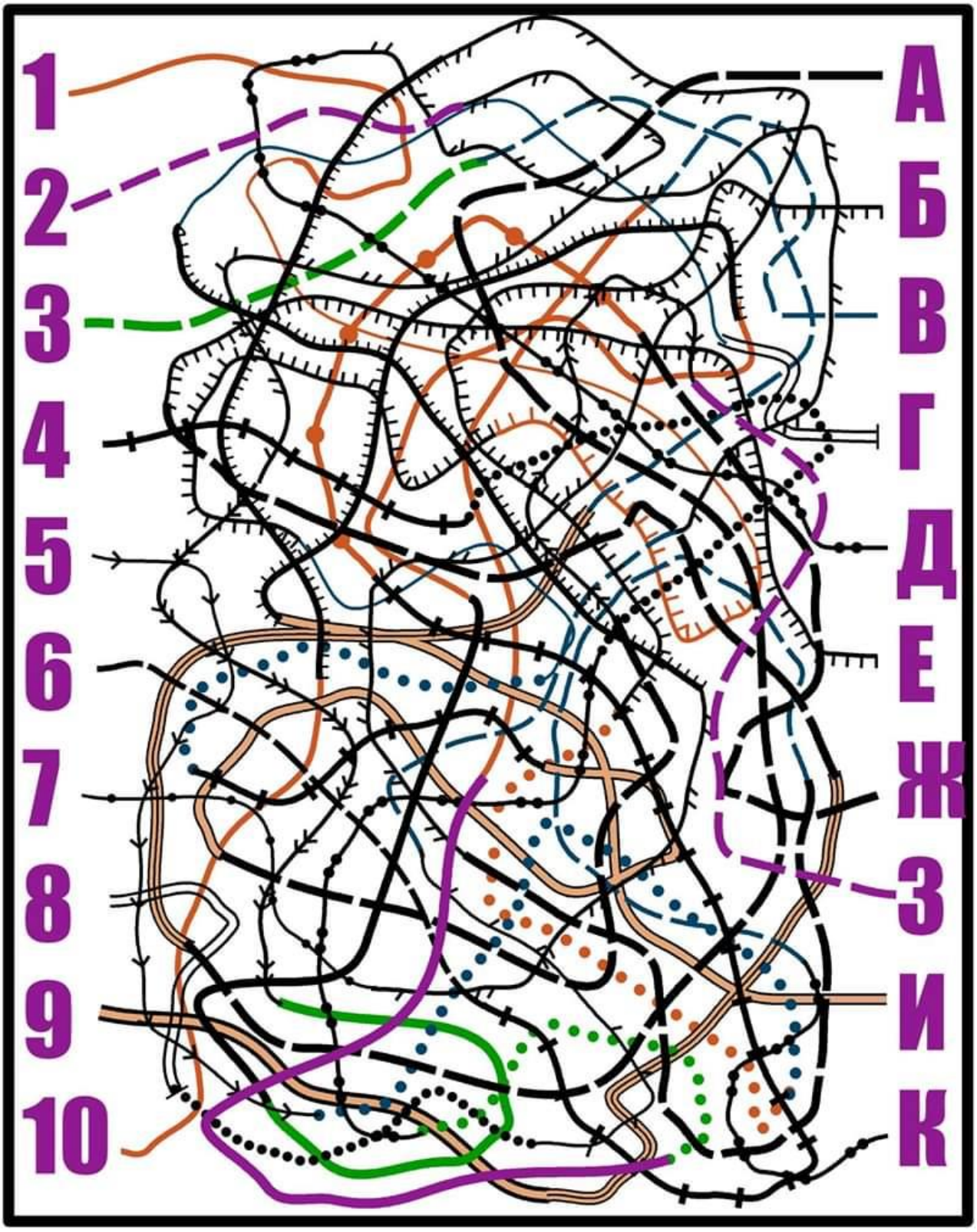


Н
М
Д
Б
А
Ж
И
Л
К
Е

ПРАВ. ОТВЕТЫ

Б
Ж
В
Е
А
И
Г
Д
Л
М
К
Н


Góra - Świętej Anny-Anfiteatr
Skala 1-10000
e. co 5 m.
1
2
3
4
5
6
P
a
b
c
d
e
f
g
h
i
j
k
l
m
n
o
p
r
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
PZOS 2018-000-0000-OPL
wydawca mapy
UKS Lotna Zdzieszowice
aktualizacja i kreslenie ISOM 2017
Jan Zdanowicz lato 2018
podkład lidar ortofotomapa
R1
R2
R3
Tutaj potwierdzić w razie awarii SI


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К

Методические материалы

ЛАБИРИНТ

Пояснительная записка

Данное занятие разработано для привлечения и ознакомления детей младшего и среднего школьного возраста к занятиям спортом, а в частности спортивным ориентированием.

Цель мероприятия, его воспитательные и развивающие задачи:

- Повысить интерес учащихся к занятиям ориентированием;

- Обогатить интеллект и кругозор дополнительными знаниями;

- Развить логическое мышление, память, познавательную активность, находчивость и смекалку;

- Воспитать навыки внимательного слушателя;

- Способствовать формированию чувства ответственности.

Планируемые результаты

- Представление о роли ориентирования в жизни

- Извлечение необходимой информации

- Развитие учебно познавательной мотивации.

Подготовительный этап

- разметка лабиринта на площадке;

- подготовка карт – пазлов;

Ход игры:

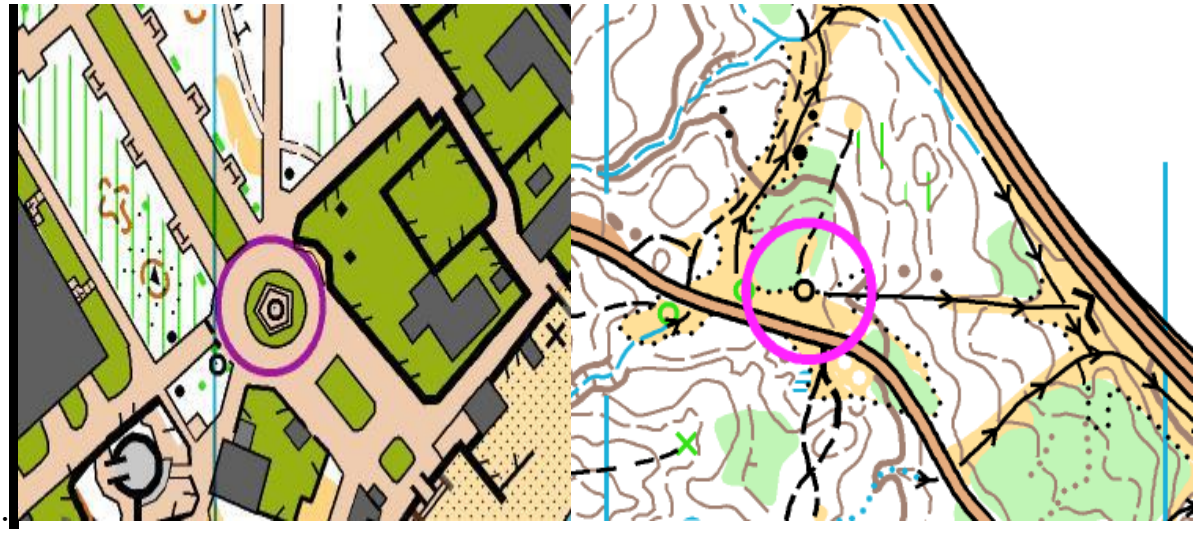
Необходимо объединить детей в две команды (5 – 6человек), каждая команда выбирает себе название, для поддержки своих товарищей во время прохождения соревнования.

Провожу опрос:

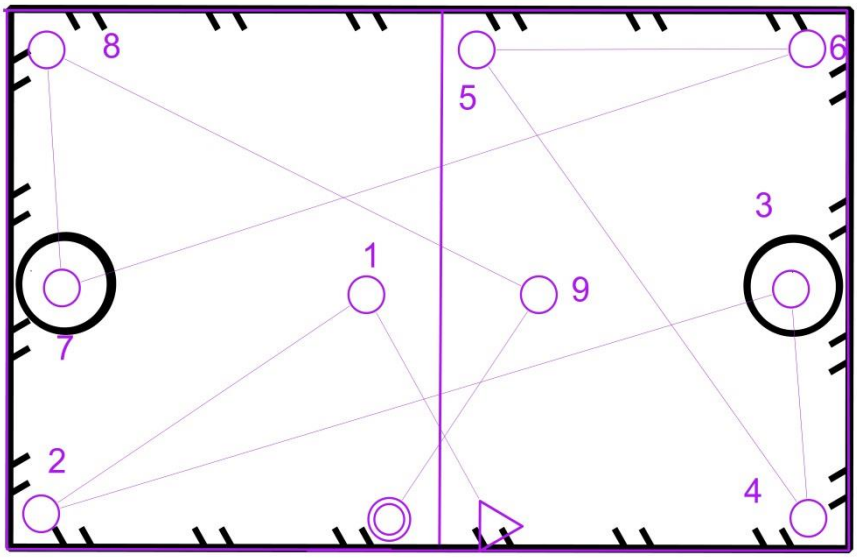
1. Что такое ориентирование?
2. Где мы сталкиваемся с ориентированием в повседневной жизни?
3. Для чего необходимо уметь ориентироваться?
4. Что необходимо знать для ориентирования на местности?

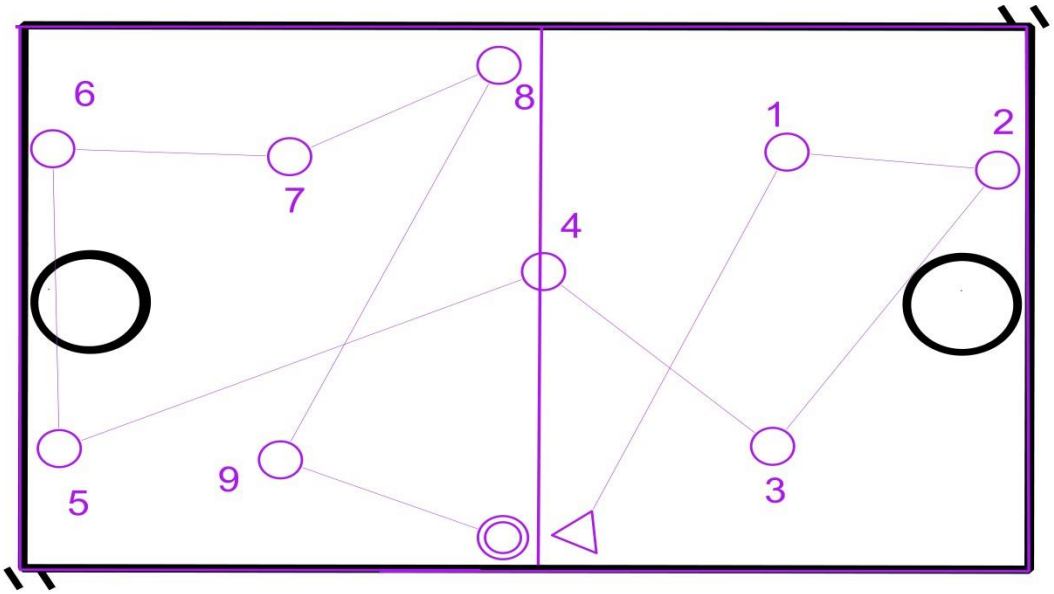
Объясняю правила прохождения «Лабиринта»:

На площадке расставлены контрольные пункты (КП), по девять для каждой команды. КП является кусочек карты - пазла, (для удобства карты берём разной тематики, например - город и лес, чтобы визуально кардинально отличались)



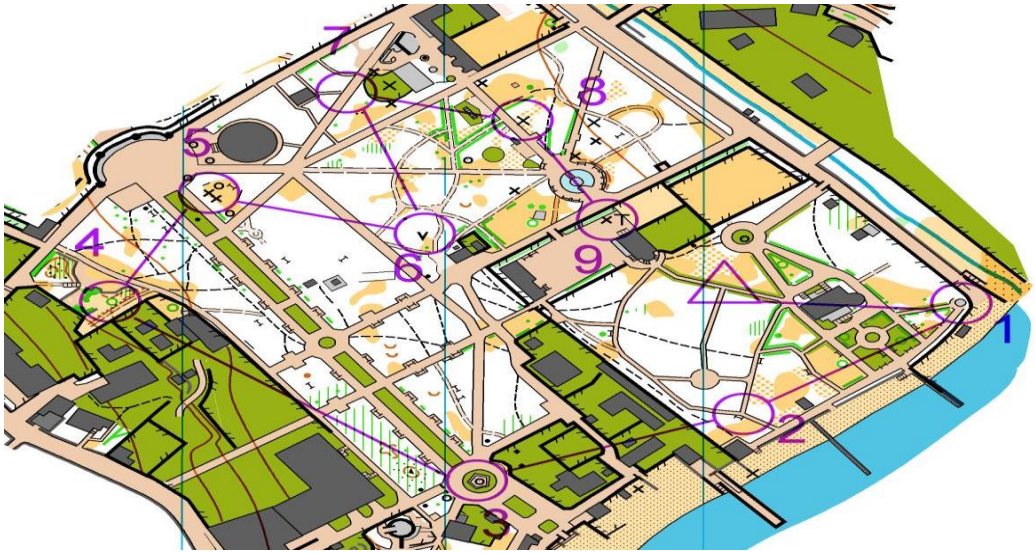
Каждой команде выдаётся карта с расположенными на ней контрольными пунктами:

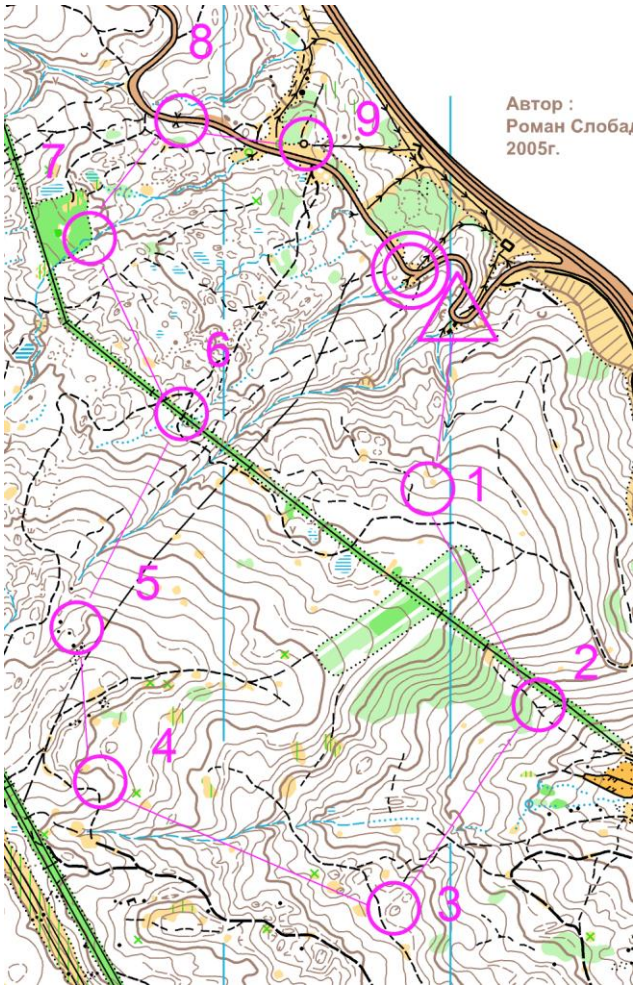




По команде судьи, участники начинают движение по карте, в заданном направлении, в поисках КП. Добежав до заданной точки, участник берёт кусочек карты – пазла и бежит к команде, передавая карту следующему участнику. Те участники, которые ожидают своей очереди собирают из кусочков карту. Так продолжается пока все кусочки карты – пазла не

соберутся в целую карту.





Определяется команда победитель.

Награждение команды победителя.

В завершении мероприятия показываю, как сделать компас из иголки и воды.

Для этого:

- берём любую пластиковую или стеклянную ёмкость

- наливаем воду

- кладём листочек с дерева

- у иглы один конец трём шерстяной тканью

- укладываем иглу на листочек помещённый в ёмкость с водой

Натёртый шерстяной тканью конец иглы должен показывать на север. Сверимся с компасом



Материально – техническое обеспечение

- Спортивная площадка

- Карта площадки

- Кусочки карты – пазла

- Бэйджи

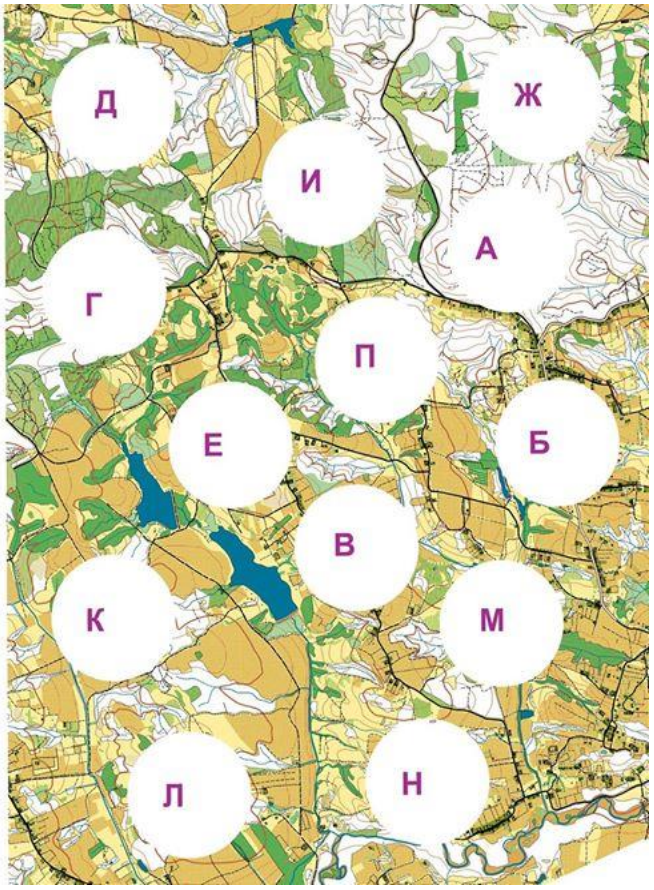
- Ёмкость для воды, вода

- Игла

- Компас

УПРАЖНЕНИЕ НА ВНИМАНИЕ





12.1. Календарно – тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения. Первое полугодие

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводный инструктаж. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Подвижные игры и эстафеты. ОФП Равномерный бег.	2
2.	Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. ОФП. Развивающий бег.	2
3.	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Подвижные игры и эстафеты. Равномерный бег. ОФП.	2
4.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Равномерный бег. ОРУ. ОФП.	2
5.	Поведение на улице во время движения к месту занятий Игры на внимание, сообразительность, координацию. Равномерный бег.	2
6.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Условные знаки. ОРУ. Игры с мячом. Темповой бег.	2
7.	Питание. Значение питания как фактора сохранения здоровья. Равномерный бег. Эстафеты. ОФП.	2
8.	Строение организма человека. Бег с картой. ОФП. СБУ.	2
	ИТОГО:	16
9	Аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки. О.Р.У. Силовые упражнения. Темповой бег.	2
10	Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. О.Р.У. Кроссовый бег.	2
11	Врачебный контроль и самоконтроль. О.Р.У. Эстафеты. Кроссовый бег. СБУ	2
12	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков. ОРУ. Бег с картой. СБУ	2
13	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Упражнения для развития выносливости. Бег с картой. СУБ	2
14	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация. Упражнения для развития выносливости. Бег с картой.	2
15	Питание. Значение питания как фактора сохранения здоровья. Равномерный бег. Эстафеты.	2
16	Строение организма человека. Бег с картой. ОФП. СБУ	2
	ИТОГО:	16
17	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Бег с картой. . СБУ ОФП	2

18	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Упражнения для развития выносливости. Бег с картой. Подвижные игры и эстафеты.	2
19	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Упражнения для развития выносливости. Бег с картой. ОФП СБУ	2
20	Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Бег с картой. ОФП СБУ	2
21	Технико-вспомогательные действия. Отметка на КП. - Упражнения для развития выносливости. Бег с картой. ОРУ.	2
22	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора). Бег с картой. ОРУ.	2
23	Состав судейской коллегии. Измерение расстояний на карте и на местности. Равномерный бег. ОРУ СБУ. Подвижные игры и эстафеты. Снятие азимута.	2
24	Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. ОРУ. СБУ Кроссовый бег.	2
	ИТОГО:	16
25	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Эстафеты. ОРУ. Бег с картой.	2
26	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой. СБУ	2
27	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Эстафеты. ОРУ. Кроссовый бег.	2
28	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Упражнения для развития выносливости. Ориентирование карты по компасу. Робота на местности.	2
29	Ориентирование карты по компасу. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ. Кроссовый бег.	2
30	Подготовка к соревнованиям. Спортивный компас. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Робота на местности.	2
31	Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Упражнения для развития выносливости. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты.	2
32	Эстафеты. ОФП СБУ Ориентирование карты по компасу. Работа на местности.	2
	ИТОГО:	16

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения. Первое полугодие

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. 4-6км легко ОФП: приседания 5х10р. со своим весом. Пресс 5 повторений. Тактика спортивного ориентирования	2
2	Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. ОФП. Развивающий бег. Выбор пути движения	2
3	Техника спортивного ориентирования. Учебно-тренировочная дистанция 4-6км. ОФП. Правила соревнований, изменения.	2
4	Чтение карты. Аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентиров. ОРУ. Силовые упражнения. Темповой бег.	2
5	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Подвижные игры и эстафеты. Снятие, определение азимута. Движение по азимуту.	2
6	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой. СБУ	2
7	Питание. Значение питания как фактора сохранения здоровья. Равномерный бег. Эстафеты. ОФП.	2
8	Строение организма человека. Бег с картой. ОФП. СБУ.	2
	ИТОГО:	16
9	10-15раз х100м ОФП. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Равномерный бег.	2
10	Бег по линии. Технико-вспомогательные действия. Отметка на КП. - Упражнения для развития выносливости. ОФП.	2
11	10км. ОФП Морально-волевая и психологическая подготовка	2
12	Измерение расстояний, скорость на дистанции, взаимосвязь технической подготовки с физической. Равномерный бег.	2
13	Взаимодействие с соперниками, тактический план, выбор темпа и ритма движения. Равномерный бег.	2
14	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Эстафеты. ОРУ. Бег с картой.	2
15	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой. СБУ	2
16	Ориентирование карты по компасу. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ. Кроссовый бег.	2
	ИТОГО:	16
17	8км. ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка. Равномерный бег	2
18	Движение по азимуту. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Подвижные игры и эстафеты.	2

19	6-8км. ОФП. Техника спортивного ориентирования	2
20	Технический прием ориентирование в коридоре. Равномерный бег. ОФП.	2
21	Технический прием ориентирование по рельефу Равномерный бег. ОФП	2
22	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Эстафеты. ОРУ. Бег с картой.	2
23	Эстафеты. ОФП. СБУ. Ориентирование карты по компасу. Робота на местности.	2
24	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой. СБУ	2
	ИТОГО:	16
25	Питание для спортсменов: основные понятия и принципы. ОФП. СБУ. Ориентирование карты по компасу. Робота на местности.	2
26	Выбор пути движения. ОФП. Кроссовый бег.	2
27	8км. ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка. Кроссовый бег.	2
28	Чтение карты, разбор дистанций. Кроссовый бег. ОФП.	2
29	Контрольная дистанция. Кроссовый бег. ОФП.	2
30	Состав судейской коллегии. Измерение расстояний на карте и на местности. Равномерный бег. ОРУ. СБУ.	2
31	Значение техники и тактики Эстафеты. ОРУ. Бег с картой.	2
32	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Бег с картой. СБУ	2
	ИТОГО:	16

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения. Первое полугодие

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. 5-7км легко ОФП: приседания 5х10р. со своим весом. Пресс 5 повторений. Теоретическая подготовка: тактика спортивного ориентирования	2
2	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
3	Теоретическая подготовка: Техника спортивного ориентирования Учебно-тренировочная дистанция 4-6км. ОФП: Отжимания 5. пресс 5 Теоретическая подготовка: Правила соревнования, изменения.	2
4	Практическое занятие: Чтение карты	2
5	Практическое занятие: Определение азимута. Движение по азимуту	2
6	Питание. Значение питания как фактора сохранения здоровья. Равномерный бег. Эстафеты. ОФП.	2
7	Строение организма человека. Бег с картой. ОФП. СБУ.	2
8	Равномерный бег 8-10 км. ОФП. СФП.	2

	ИТОГО:	16
9	Ускорения10-15раз х100м. ОФП: приседания 7 х 10р. со своим весом. Подтягивания 5. спина 5 голень 5. Теоретическая подготовка: Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	2
10	Практическое занятие: бег по линии	2
11	8 - 10км. Теоретическая подготовка: Морально-волевая и психологическая подготовка	2
12	Практическое занятие: измерение расстояний, скорость на дистанции, взаимосвязь технической подготовки с физической.	2
13	Практическое занятие: взаимодействие с соперниками, тактический план, выбор темпа и ритма движения, тренировка базовых качеств	2
14	Аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки. О.Р.У. Силовые упражнения. Темповой бег.	2
15	Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. О.Р.У. Кроссовый бег.	2
16	Восстановительные мероприятия.	2
	ИТОГО:	16
17	8 – 10 км ОФП: пресс-косые5с выпады 9с.х15р Теоретическая подготовка: Морально-волевая и психологическая подготовка	2
18	Практическое занятие: движение по азимуту	2
19	8 – 10 км (3+3 и 4+4) ОФП голень 7х15р. Отжимания 5 пресс 5 Теоретическая подготовка: Техника спортивного ориентирования	2
20	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре	2
21	Практическое занятие: технический прием ориентирование по рельефу	2
22	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Бег с картой. СУБ	2
23	Строение организма человека. Бег с картой. ОФП. СБУ.	2
24	Кроссовый бег. ОФП.	2
	ИТОГО:	16
25	Питание для спортсменов: основные понятия и принципы	2
26	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
27	8 - 10км ОФП: пресс-косые5с выпады 9х15р Теоретическая подготовка: Морально-волевая и психологическая подготовка	2
28	Практическое занятие: Чтение карты, разбор дистанций	2
29	Практическое занятие: контрольная дистанция	2
30	Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Бег с картой. ОФП СБУ	2
31	Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. ОРУ. СБУ. Кроссовый бег.	2
32	Сдача контрольных нормативов. Эстафеты.	2
	ИТОГО:	16

Календарно-тематическое планирование 4 год обучения. Первое полугодие

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. 6-8 км легко. ОФП. СФП. Теоретическая подготовка: тактика спортивного ориентирования	2
2	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
3	Техника спортивного ориентирования. Учебно-тренировочная дистанция 4-6км. ОФП Правила соревнования, изменения.	2
4	Практическое занятие: Чтение карты	2
5	Практическое занятие: Определение азимута. Движение по азимуту. СФП	2
6	Питание. Значение питания как фактора сохранения здоровья. Равномерный бег 8 – 10 км. Эстафеты. ОФП.	2
7	Строение организма человека. Бег с картой. ОФП. СБУ.	2
8	Разно темповой бег. ОФП. СФП. Разбор дистанции.	2
	ИТОГО:	16
9	Ускорения10-15раз х100м. ОФП. Равномерный бег. Теоретическая подготовка: Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	2
10	Практическое занятие: бег по линии	2
11	8 - 10км. ОФП. Теоретическая подготовка: Морально-волевая и психологическая подготовка	2
12	Практическое занятие: измерение расстояний, скорость на дистанции, взаимосвязь технической подготовки с физической. СФП	2
13	Практическое занятие: взаимодействие с соперниками, тактический план, выбор темпа и ритма движения. СФП	2
14	Аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, действия при потере ориентиров. Силовые упражнения. Темповой бег.	2
15	Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Кроссовый бег. ОФП	2
16	8 - 10км. ОФП. Теоретическая подготовка: Морально-волевая и психологическая подготовка.	2
	ИТОГО:	16
17	8 – 10 км ОФП. Теоретическая подготовка: Морально-волевая и психологическая подготовка	2
18	Практическое занятие: движение по азимуту	2
19	8 – 10 км. ОФП. Теоретическая подготовка: Техника спортивного ориентирования	2
20	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре. ОФП. СФП .	2
21	Практическое занятие: технический прием ориентирование по рельефу	2
22	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Упражнения для развития выносливости. Бег с картой. СУБ	2

23	Строение организма человека. Бег с картой. ОФП. СБУ.	2
24	Разно темповой бег. ОФП. СФП. Разбор дистанции.	2
	ИТОГО	16
25	Питание для спортсменов: основные понятия и принципы Кроссовый бег. СБУ	2
26	ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка	2
27	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
28	Чтение карты, разбор дистанций. Кроссовый бег. ОФП	2
29	Практическое занятие: контрольная дистанция.	2
30	Кроссовый бег. Эстафеты. ОФП	2
31	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
32	Подведение работы объединения. Сдача контрольных нормативов.	2
	ИТОГО:	16

Календарно-тематическое планирование 5 год обучения. Первое полугодие

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. История спортивного ориентирования. 8-10 км легко. ОФП. СФП. Тактика спортивного ориентирования	2
2	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
3	Техника спортивного ориентирования. Учебно-тренировочная дистанция 4-6км. ОФП Правила соревнования, изменения.	2
4	Практическое занятие: Чтение карты. ОФП. СФП.	2
5	Практическое занятие: Определение азимута. Движение по азимуту. СФП	2
6	Питание. Значение питания как фактора сохранения здоровья. Равномерный бег 8 – 10 км. Эстафеты. ОФП.	2
7	Строение организма человека. Бег с картой. ОФП. СБУ.	2
8	Разно темповой бег. ОФП. СФП. Разбор дистанции.	2
	ИТОГО:	16
9	ОФП. Равномерный бег 8-10 км. Теоретическая подготовка: Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	2
10	Практическое занятие: бег по линии	2
11	8 - 10км. ОФП. Теоретическая подготовка: Морально-волевая и психологическая подготовка	2
12	Практическое занятие: измерение расстояний, скорость на дистанции, взаимосвязь технической подготовки с физической. СФП	2
13	Практическое занятие: взаимодействие с соперниками, тактический план, выбор темпа и ритма движения. СФП	2
14	Аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, действия при потере ориентиров. Силовые упражнения. Темповой бег.	2
15	Восстановительные мероприятия.	2
16	8 - 10км. ОФП. Теоретическая подготовка: Морально-волевая и психологическая подготовка.	2
	ИТОГО:	16

17	8 – 10 км. ОФП. Теоретическая подготовка: Морально-волевая и психологическая подготовка	2
18	Практическое занятие: движение по азимуту	2
19	8 – 10 км. ОФП. Теоретическая подготовка: Техника спортивного ориентирования	2
20	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре. ОФП. СФП.	2
21	Практическое занятие: технический прием ориентирование по рельефу	2
22	Правила соревнований. Виды соревнований. Права и обязанности участников. Упражнения для развития выносливости. Бег с картой. СУБ	2
23	Строение организма человека. Бег с картой. ОФП. СБУ.	2
24	Разно темповой бег. ОФП. СФП. Разбор дистанции.	2
	ИТОГО	16
25	Питание для спортсменов, основные понятия и принципы. Кроссовый бег. СБУ	2
26	ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка. Кроссовый бег.	2
27	Практическое занятие: Выбор пути движения. ОФП.	2
28	Чтение карты, разбор дистанций. Кроссовый бег. ОФП	2
29	Практическое занятие: контрольная дистанция.	2
30	Кроссовый бег. Эстафеты. ОФП	2
31	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
32	Подведение работы объединения. Сдача контрольных нормативов.	2
ИТОГО:		16

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения. Второе полугодие

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Условные знаки. ОРУ. Равномерный бег.	2
2	Приемы и способы ориентирования. Работа на местности. ОРУ. Равномерный бег.	2
3	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Бег в равномерном темпе с картой. Подвижные игры, эстафеты.	2
4	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Работа на местности. Эстафеты с преодолением препятствий. ОРУ. СБУ. Равномерный бег.	2
5	Спортивный компас. Бег в равномерном темпе с картой. Подвижные игры, эстафеты.	2
6	Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Работа на местности. Эстафеты. ОРУ.	2

7	Спортивный компас. Бег в равномерном темпе с картой. Подвижные игры, эстафеты. Тактическая подготовка.	2
8	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Эстафеты. ОРУ.	2
	ИТОГО	16
9	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора т.п.). Равномерный бег. ОФП.	2
10	Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Бег в равномерном темпе с картой. Подвижные игры, эстафеты.	2
11	Измерение расстояний на карте и на местности. ОФП. СБУ. Равномерный бег.	2
12	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры, эстафеты. ОРУ.	2
13	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Бег в равномерном темпе с картой. Подвижные игры, эстафеты.	2
14	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Равномерный бег.	2
15	Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Бег с картой. Подвижные игры. ОРУ.	2
16	Измерение расстояний на карте и местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Бег с картой. Подвижные игры.	2
	ИТОГО	16
17	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты. ОРУ. Работа над тактической подготовкой.	2
18	Контрольная карточка и легенды КП. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты. ОРУ.	2
19	Действия спортсмена при потере ориентиров и встрече с соперником. Бег с картой. Подвижные игры. ОРУ.	2
20	ОФП. СБУ. Кроссовый бег. Практическое занятие: рельеф.	2
21	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Действия ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Подвижные игры, эстафеты. Равномерный бег.	2
22	Анализ соревнований. Бег в равномерном темпе с картой. Подвижные игры, эстафеты. ОРУ.	2
23	Типичные ошибки при освоении техники спортивного	2

	ориентирования. Бег в равномерном темпе. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты. ОРУ; СБУ.	
24	Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП.	2
	ИТОГО	16
25	Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. ОРУ; СБУ. Подвижные игры. Разно темповой бег.	2
26	Сопоставление карты с местностью. Подвижные игры, эстафеты. ОРУ. Разно темповой бег.	2
27	Сопоставление карты с местностью. Подвижные игры, эстафеты. ОРУ. Разно темповой бег.	2
28	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Бег в равномерном темпе. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты. ОРУ.	2
29	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Бег в равномерном темпе. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты. ОРУ.	2
30	Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. ОФП СБУ.	2
31	Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ. Равномерный бег.	2
32	Подвижные игры и эстафеты. ОРУ. Равномерный бег. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты.	2
	ИТОГО	16

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения. Второе полугодие

№ п/п	**Тема занятия**	**Кол-во часов**
1	6-8км легко ОФП: отжимания 3х10 Пресс 5 повторений. Теоретическая подготовка: тактика спортивного ориентирования	2
2	Выбор пути движения. Кроссовый бег. ОФП	2
3	Техника спортивного ориентирования 4-6км. ОФП: Отжимания 5. Пресс 5. Теоретическая подготовка: Правила соревнования, изменения.	2
4	8-10км. Чтение карты. Кроссовый бег ОФП	2
5	6-8 км. Определение азимута. Движение по азимуту	2
6	10км. Чтение карты, разбор дистанций	2
7	6-8 км. Выбор пути движения	2
8	6-8 км. отработка технических элементов в виртуальном тренажёре	2
	ИТОГО:	16
9	10км ОФП: пресс-косые выпады 9с.х15р Морально-волевая и психологическая подготовка	2
10	Практическое занятие: движение по азимуту	2
11	6-8км ОФП голень 7х15р. Отжимания 5 пресс 5 Техника спортивного	2

	ориентирования	
12	Практическое занятие: отработка технических элементов	2
13	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре	2
14	10км ОФП: пресс-косые 5, выпады 4х15р Морально-волевая и психологическая подготовка	2
15	10км. Чтение карты, разбор дистанций	2
16	Кроссовый бег. ОФП. Эстафеты	2
	ИТОГО:	16
17	8км ОФП: пресс 3х15 выпады 9х15р Морально-волевая и психологическая подготовка	2
18	Ориентирование карты. Спортивный компас. Кроссовый бег. СБУ.	2
19	Практическое занятие: движение по азимуту	2
20	Кроссовый бег. ОФП. СБУ. Эстафеты.	2
21	6-8км ОФП голень 7х15р. Отжимания 5 пресс 5 Техника спортивного ориентирования	2
22	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре	2
23	Условные знаки. Цвета карт. Кроссовый бег.	2
24	8км ОФП: пресс 3х15 выпады 9х15р Морально-волевая и психологическая подготовка.	2
	ИТОГО:	16
25	Питание для спортсменов: основные понятия и принципы. Кроссовый бег. СБУ	2
26	ОФП: пресс-косые 5, выпады 4х15р Морально-волевая и психологическая подготовка	2
27	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
28	Чтение карты, разбор дистанций. Кроссовый бег. ОФП	2
29	Практическое занятие: контрольная дистанция.	2
30	Кроссовый бег. Эстафеты. ОФП	2
31	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
32	Бег с картой. ОФП. СБУ Подвижные игры.	2
	ИТОГО	16

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения. Второе полугодие

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	8км легко ОФП: отжимания 3х10 Пресс 5 повторений. Теоретическая подготовка: тактика спортивного ориентирования	2
2	Выбор пути движения. Кроссовый бег. ОФП	2
3	Техника спортивного ориентирования 8км. ОФП: Отжимания 5. Пресс 5. Теоретическая подготовка: Правила соревнования, изменения.	2
4	8-10км. Чтение карты. Кроссовый бег. ОФП. Выбор пути движения. (практическое занятие)	2

5	8-10 км. Определение азимута. Движение по азимуту	2
6	10км. Чтение карты, разбор дистанций	2
7	6-8 км. Выбор пути движения	2
8	6-8 км. Отработка технических элементов в виртуальном тренажёре	2
	ИТОГО:	16
9	10км ОФП: пресс-косые выпады 9с.х15р Морально-волевая и психологическая подготовка	2
10	Практическое занятие: движение по азимуту	2
11	6-8км ОФП голень 7х15р. Отжимания 5 пресс 5 Техника спортивного ориентирования	2
12	Практическое занятие: отработка технических элементов	2
13	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре	2
14	10км ОФП: пресс-косые 5, выпады 4х15р Морально-волевая и психологическая подготовка	2
15	10км. Чтение карты, разбор дистанций	2
16	8-10 км. ОФП. СБУ	2
	ИТОГО:	16
17	8км ОФП: пресс 3х15 выпады 9х15р Морально-волевая и психологическая подготовка	2
18	Ориентирование карты. Спортивный компас. Кроссовый бег. СБУ.	2
19	Практическое занятие: движение по азимуту	2
20	Чтение карты. Кроссовый бег. ОФП	2
21	6-8км ОФП. Техника спортивного ориентирования	2
22	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре	2
23	8км. ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка.	2
24	Практическое занятие: измерение расстояний, скорость на дистанции, взаимосвязь технической подготовки и физической	2
	ИТОГО:	16
25	Питание для спортсменов: основные понятия и принципы. Кроссовый бег. СБУ	2
26	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
27	Чтение карты, разбор дистанций. Кроссовый бег. ОФП	2
28	Практическое занятие: контрольная дистанция.	2
29	Кроссовый бег. Эстафеты. ОФП	2
30	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
31	8-10 км. Разбор дистанции. ОФП.	2
32	ОФП. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена Подведение работы объединения. Сдача контрольных нормативов.	2
	ИТОГО:	16

Календарно-тематическое планирование 4 год обучения. Второе полугодие

№ п/п	**Тема занятия**	**Кол-во часов**

1.	8км легко. ОФП. Теоретическая подготовка: тактика спортивного ориентирования	2
2.	Выбор пути движения. Кроссовый бег. ОФП	2
3.	Техника спортивного ориентирования 8км. ОФП. Теоретическая подготовка: Правила соревнования, изменения.	2
4.	8-10км. Чтение карты. ОФП. Выбор пути движения. (практическое занятие)	2
5.	8-10 км. Определение азимута. Движение по азимуту.	2
6.	10км. Чтение карты, разбор дистанций.	2
7.	8-10 км. Выбор пути движения.	2
8.	8-10 км. Отработка технических элементов в виртуальном тренажёре	2
	ИТОГО:	16
9	10км ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка.	2
10	Практическое занятие: движение по азимуту. СФП	2
11	6-8км ОФП. Техника спортивного ориентирования.	2
12	Практическое занятие: отработка технических элементов. СФП	2
13	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре	2
14	10км ОФП: пресс-косые 5, выпады 4х15р Морально-волевая и психологическая подготовка	2
15	10км. Чтение карты, разбор дистанций	2
16	8-10 км. ОФП. СБУ	2
	ИТОГО:	16
17	8км ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка	2
18	Ориентирование карты. Спортивный компас. Кроссовый бег. СБУ.	2
19	Практическое занятие: движение по азимуту	2
20	Чтение карты. Кроссовый бег. ОФП	2
21	8-10км ОФП. Техника спортивного ориентирования	2
22	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре.	2
23	8км ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка.	2
24	8-10 км. ОФП. СБУ. Эстафеты	2
	ИТОГО:	16
25	Питание для спортсменов: основные понятия и принципы Кроссовый бег. СБУ	2
26	ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка	2
27	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
28	Чтение карты, разбор дистанций. Кроссовый бег. ОФП	2
29	Практическое занятие: контрольная дистанция.	2
30	Кроссовый бег. Эстафеты. ОФП	2
31	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
32	Практическое занятие: бег по линии	2
	ИТОГО:	16

Календарно-тематическое планирование 5 год обучения. Второе полугодие

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	8км легко. ОФП. Теоретическая подготовка: тактика спортивного ориентирования	2
2.	Выбор пути движения. Кроссовый бег. ОФП	2
3.	Техника спортивного ориентирования 8км. ОФП. Теоретическая подготовка: Правила соревнования, изменения.	2
4.	8-10км. Чтение карты. ОФП. Выбор пути движения. (практическое занятие)	2
5.	8-10 км. Определение азимута. Движение по азимуту.	2
6.	10км. Чтение карты, разбор дистанций.	2
7.	8-10 км. Выбор пути движения.	2
8.	Восстановительные мероприятия. Отработка технических элементов в виртуальном тренажёре	2
	ИТОГО:	16
9	10км ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка.	2
10	Практическое занятие: движение по азимуту. СФП	2
11	6-8км ОФП. Техника спортивного ориентирования.	2
12	Практическое занятие: отработка технических элементов. СФП	2
13	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре	2
14	10км ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка	2
15	10км. ОФП. Чтение карты, разбор дистанций	2
16	8-10 км. ОФП. СБУ	2
	ИТОГО:	16
17	8км ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка	2
18	Ориентирование карты. Спортивный компас. Кроссовый бег. СБУ.	2
19	Практическое занятие: движение по азимуту	2
20	Чтение карты. Кроссовый бег. ОФП	2
21	8-10км ОФП. Техника спортивного ориентирования	2
22	Практическое занятие: технический прием ориентирование в коридоре.	2
23	8-10 км ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка.	2
24	8-10 км. ОФП. СБУ. Эстафеты	2
	ИТОГО:	16
25	Питание для спортсменов: основные понятия и принципы Кроссовый бег. СБУ	2
26	ОФП. Морально-волевая и психологическая подготовка	2
27	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
28	Чтение карты, разбор дистанций. Кроссовый бег. ОФП	2
29	Практическое занятие: контрольная дистанция.	2
30	Кроссовый бег. Эстафеты. ОФП	2
31	Практическое занятие: Выбор пути движения	2
32	Подведение итогов работы объединения.	2
	ИТОГО:	16

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Дата внесения изменений	Причина корректировки	На основании / в соответствии с чем внесена корректировка	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (ФИО, подпись)	Согласование с заведующим подразделения, заместителем по УВР (подпись)