

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
Авиастроительного района г. Казани  
В.В. Бугрова  
Приказ № 44 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивное ориентирование»**

**Направленность:** туристско - краеведческая

**Возраст обучающихся:** 10-16 лет

**Срок реализации:** 3 года (432 часа)

**Автор-составитель:**  
Сарбаев Игорь Евгеньевич  
педагог дополнительного образования

**КАЗАНЬ 2016**

## Информационная карта образовательной программы

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 1   | Учреждение  | МБУДО «ЦВР» Авиастроительного района г.Казани  |
| 2   | Полное название программы   | Спортивное ориентирование  |
| 3   | Направленность программы  | Туристско - краеведческая  |
| 4   | Сведения о разработчиках  |  |
| 4.1 | ФИО, должность  | Сарбаев Игорь Евгеньевич   |
| 5   | Сведения о программе:   |  |
| 5.1 | Срок реализации   | 3 года   |
| 5.2 | Возраст обучающихся   | 10-16 лет  |
| 5.3 | Характеристика программы:<br>- тип программы<br><br>- вид программы | дополнительная общеобразовательная программа<br><br>общеразвивающая  |
| 5.4 | Цель программы  | формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием   |
| 6   | Формы и методы образовательной программы                            | Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины, самостоятельная работа, <b>дистант</b> );<br>Практические занятия (экскурсии, походы, экспедиции, работа в спорт зале, работа на снарядах)                 |
| 7   | Формы мониторинга результативности                                  | опрос;<br>анализ выполненных работ;<br>конкурсы;<br>тестирование;<br>участие в олимпиадах.   |
| 8   | Результативность реализации программы                               | По окончании реализации программы обучающиеся будут<br>учащиеся будут<br><b>знать:</b><br>-историю возникновения ориентирования и его развития в России<br>-правила безопасности при проведении соревнований |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>-особенности одежды и снаряжения при различных походных условиях</p> <p>-строение организма</p> <p>-виды закаливания</p> <p>-предупреждение травм</p> <p>-условные знаки топографических и спортивных карт</p> <p>-правила соревнований по спортивному ориентированию</p> <p>-приёмы ориентирования, способы определения расстояния на местности</p> <p>-устройство компаса, движение по азимуту</p> <p>-требования к общей физической подготовке ориентировщика</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>подбирать одежду и инвентарь по погодным условиям</p> <p>-брать аварийный азимут</p> <p>-вести дневник самоконтроля</p> <p>-отличать спортивную карту от топографической</p> <p>-уметь находить на местности формы рельефа, изображенной на карте</p> <p>- измерять масштаб и расстояния по карте используя курвиметр</p> <p>-определять длину своего среднего шага, определять расстояние глазом</p> <p>-ориентировать карту по компасу, определять азимут на заданный предмет</p> <p><b>владеть:</b></p> <p>-навыками личной гигиены</p> <p>-навыками физических упражнений со спортивными снарядами</p> <p>-навыками оказания первой доврачебной помощи</p> <p>-навыками участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p> |
| 9  | Дата утверждения и последней корректировки программы | 2023 год   |
| 10 | Рецензенты   |  |

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка .....                                     | 5  |
| Учебный план 1 года обучения .....                              | 9  |
| Содержание программы 1 года обучения .....                      | 16 |
| Учебный план 2 года обучения.....                               | 18 |
| Содержание программы 2 года обучения .....                      | 23 |
| Учебный план 3 года обучения.....                               | 25 |
| Содержание программы 3 года обучения.....                       | 30 |
| Организационно-педагогические условия реализации программы..... | 32 |
| Методическое обеспечение программы.....                         | 33 |
| Список литературы.....  | 37 |

### **Пояснительная записка.**

Спортивное ориентирование, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции,- все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании учащихся, в подготовке молодежи к защите Родины.

Чтобы добиться успехов в соревнованиях по спортивному ориентированию, надо иметь хорошую физическую подготовку, а также иметь прочный фундамент топографической подготовки. Это обязывает педагога не только научить ориентировщиков быстро и правильно читать карту (т. е. уметь видеть за условными знаками действительную картину местности), но и привить им навыки тактического мышления, умение быстро принимать правильные решения на трассе. Гибкость тактического мышления и хорошая топографическая подготовка дают спортсмену возможность получить более полную информацию о местности, быстро переработать её в условиях соревнований, добиться хороших результатов.

В программе «Спортивное ориентирование» уделяется необходимое внимание задачам и содержанию учебно-тренировочного процесса, формам и методам организации и проведения занятий, а также раскрываются вопросы технической, тактической и физической подготовки.

### **Направленность дополнительной образовательной программы туристско-краеведческая.**

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

#### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования », утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12. 2017 г. №1642
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
7. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном

- (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
10. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. – Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования», 2015.
11. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции (в том числе адаптированных)./ Сост. .Ю.Ю. Владимирова, Э.Г.Демина – Казань: РЦВР, 2023.-с.69
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
13. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.№28 )
14. Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Авиастроительного района г. Казани

**Отличительная особенность** программы рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный, на оздоровление воспитанников, привлечение к здоровому образу жизни

**Актуальность программы:** Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, 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.

Таким образом, спортивное ориентирование позволяет укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность учащихся в двигательной и умственной деятельности одновременно. Также несомненным плюсом в спортивном ориентировании является проведение занятий на свежем воздухе, дети перестают болеть простудными заболеваниями, закаляется, у них повышается иммунитет.

Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Во время занятий развиваются не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное - сердце. Ориентирование исключает заболевания связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с лишним весом, сердечную недостаточность. Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится

логически мыслить, а это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

Соревнования по спортивному ориентированию дают возможность учащимся почувствовать себя настоящим членом команды, завести новых друзей, всё это благотворно влияет на эмоциональный интеллект обучающегося.

Помимо бега ребенку необходимо планировать маршрут, держать в голове большие объемы информации и концентрировать внимание, без этих составляющих даже хорошая физическая подготовка не сможет стать гарантом победы, это позволяет развивать навыки работы в режиме многозадачности.

**Цель:** формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- обучить и дать представление о развитии спортивного ориентирования в республике Татарстан и в России, видах ориентирования, званиях и спортивных разрядах, судействе соревнований, организации походов и соревнований.
- обучить работе с топографическими картами
- сформировать основы знаний о туристическом снаряжении, медицинской, специальной физической подготовкой
- научить ориентироваться по азимуту с помощью компаса и карты
- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений

**воспитательные:**

- воспитывать любовь и бережное отношение к родному краю.
- воспитывать самосознание, самоуважение, коллективизм
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.
- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности

**1. развивающие:**

- развивать потребности к самостоятельному получению новых знаний и к здоровому образу жизни способствовать развитию у детей логического мышления, наблюдательности, внимания, воображения, фантазии, творческой инициативы;
- развивать и поддерживать интерес к различным видам активного отдыха;
- развивать физическую подготовленность учащихся
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 10 до 16 лет. Целевая аудитория программы: учащиеся, которые любят и изучают свой родной край; совместно со взрослыми принимают участие в походах различного уровня, занимаются спортивным ориентированием.

**Объем программы.** 432 часа (144 учебных часа в год)

**Сроки освоения программы:** с 1 сентября по 31 мая. Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Режим занятий.** Занятия с одной группой проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий:**

- Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины, самостоятельная работа, *дистант*);
- Практические занятия (экскурсии, походы, экспедиции, работа в спорт зале, работа на снарядах)

**Планируемые результаты:**

обучающиеся будут **знать:**

- историю возникновения ориентирования и его развития в России
- правила безопасности при проведении соревнований
- особенности одежды и снаряжения при различных походных условиях
- строение организма
- виды закаливания
- предупреждение травм
- условные знаки топографических и спортивных карт
- правила соревнований по спортивному ориентированию
- приёмы ориентирования, способы определения расстояния на местности
- устройство компаса, движение по азимуту
- требования к общей физической подготовке ориентировщика

обучающиеся будут **уметь:**

- подбирать одежду и инвентарь по погодным условиям
- брать аварийный азимут
- вести дневник самоконтроля
- отличать спортивную карту от топографической
- уметь находить на местности формы рельефа, изображенной на карте
- измерять масштаб и расстояния по карте используя курвиметр
- определять длину своего среднего шага, определять расстояние глазом
- ориентировать карту по компасу, определять азимут на заданный предмет

обучающиеся будут **владеть:**

- навыками личной гигиены
- навыками физических упражнений со спортивными снарядами
- навыками оказания первой доврачебной помощи
- навыками участия в соревнованиях по спортивному ориентированию

**Способы определения результативности:**

- составление экспресс-опроса (устного или письменного)
- сдача практических работ по темам занятий
- обсуждение проблемных ситуаций
- сдача самостоятельных творческих работ в процессе занятий
- составления плана похода
- оформление отчета о походе
- соревнования

**Формы подведения итогов реализации программы: зачет**

После завершения реализации программы обучающиеся получают свидетельство об окончании курса «Спортивное ориентирование».

**Учебный план 1-й год обучения.**

| №         | Название раздела, темы.   | Количество часов |          |          | Форма аттестации, контроля | Формы организации занятий |
|-----------|---|------------------|----------|----------|----------------------------|---------------------------|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика |                            |                           |
| <b>1</b>  | <b>Введение</b>   | <b>2</b>         | <b>2</b> | <b>0</b> |                            |                           |
| 1.1       | Вводное занятие. Техника безопасности   | 2                | 2        | 0        | зачёт                      | лекция                    |
| <b>2.</b> | <b>Гигиена спортивной тренировки. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания, закаливание. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю</b> | <b>2</b>         | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>зачёт</b>               | <b>лекция</b>             |
| <b>3</b>  | <b>Условные знаки спортивных карт России.</b>   | <b>6</b>         | <b>2</b> | <b>4</b> |                            |                           |
| 3.1       | Условные знаки: масштабные и немасштабные, линейные и площадные.  | 2                | 0        | 2        | зачёт                      | лекция                    |
| 3.2       | Взвешивание метод изображения. Пояснительные подписи.   | 4                | 2        | 2        | плакат                     | Практическая работа       |
| <b>4</b>  | <b>Снаряжение спортсмена</b>  | <b>4</b>         | <b>2</b> | <b>2</b> |                            |                           |
| 4.1       | Специальное снаряжение  | 2                | 2        | 0        | опрос                      | беседа                    |

|          |   |           |          |           |       |                     |
|----------|---|-----------|----------|-----------|-------|---------------------|
|          | ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.   |           |          |           |       |                     |
| 4.2      | Планшеты и их устройство, изготовление простейших планшетов. Подбор лыж, палок и лыжных мазей.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | лекция              |
| <b>5</b> | <b>Рельеф местности и его изображение на картах.</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b> | <b>4</b>  |       |                     |
| 5.1      | Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Виды горизонталей. Высота сечения. Изображение различных форм рельефа | 2         | 2        | 0         | зачет | Работа с картами    |
| 5.2      | Виды горизонталей. Высота сечения.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | лекция              |
| 5.3      | Изображение различных форм рельефа. Выбор рельефа по пути движения.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | беседа              |
| <b>6</b> | <b>Техническая подготовка ориентировщика.</b>   | <b>30</b> | <b>2</b> | <b>28</b> |       |                     |
| 6.1      | Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Выбор пути движения. Азимут. Определение азимута.    | 4         | 2        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 6.2      | Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.                             | 2         | 2        | 2         | зачет | Работа с картами    |
| 6.3      | Определение азимута.  | 2         | 0        | 2         | опрос | Практическая        |

|          |   |           |          |           |                         |                     |
|----------|---|-----------|----------|-----------|-------------------------|---------------------|
|          |   |           |          |           |                         | работа              |
| 6.4      | Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.  | 4         | 2        | 2         | тест                    | Практическая работа |
| 6.5      | Движение по азимуту.  | 2         | 0        | 2         | зачёт                   | лекция              |
| 6.6      | Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью компаса, обучение способам определения расстояния. | 2         | 0        | 2         | опрос                   | лекция              |
| 6.7      | Определение азимута.  | 2         | 0        | 2         | опрос                   | Практическая работа |
| 6.8      | Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.  | 2         | 0        | 2         | зачёт                   | Практическая работа |
| 6.9      | Определение азимута.  | 2         | 0        | 2         | опрос                   | Практическая работа |
| 6.10     | Движение по азимуту.  | 2         | 0        | 2         | опрос                   | Практическая работа |
| 6.11     | Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.  | 2         | 0        | 2         | Анализ работы с картами | Работа с картами    |
| 6.12     | Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью компаса, обучение способам определения расстояния. | 2         | 0        | 2         | зачёт                   | Практическая работа |
| 6.13     | Чтение карты, выбор пути движения и его реализация.   | 2         | 0        | 2         | зачет                   | Работа с картами    |
| 6.14     | Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.  | 2         | 0        | 2         | зачёт                   | Практическая работа |
| <b>7</b> | <b>Тактическая подготовка ориентировщика.</b>   | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |                         |                     |
| 7.1      | Действия на старте, в пункте выдачи карт, дистанции,  | 2         | 0        | 2         | зачёт                   | Практическая        |

|     |  |           |          |           |              |                     |
|-----|--|-----------|----------|-----------|--------------|---------------------|
|     | контрольных пунктах. Выбор пути движения и его реализация на трассах различной сложности<br>Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико - технических приемов в ориентировании  |           |          |           |              | работа              |
| 7.2 | Выбор пути движения и его реализация на трассах различной сложности  | 2         | 0        | 2         | зачёт        | Практическая работа |
| 7.3 | Действия на старте, в пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах.  | 2         | 0        | 2         | зачет        | Работа с картами    |
| 7.4 | Выбор пути движения и его реализация на трассах различной сложности  | 2         | 0        | 2         | опрос        | Практическая работа |
| 7.5 | Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико - технических приемов в ориентировании  | 2         | 0        | 2         | зачёт        | Практическая работа |
| 8   | <b>Морально-волевая подготовка. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания.</b> | <b>2</b>  | <b>2</b> | <b>0</b>  | <b>зачёт</b> |                     |
| 9   | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>   | <b>46</b> | <b>0</b> | <b>46</b> |              |                     |
| 9.1 | Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и  | 2         | 0        | 2         | зачет        | Практическая работа |

|      |  |   |   |   |       |                     |
|------|--|---|---|---|-------|---------------------|
|      | специальная физическая подготовка.<br>Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения, техника бега.      |   |   |   |       |                     |
| 9.2  | Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.  | 2 | 0 | 2 | зачет | Практическая работа |
| 9.3  | Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, воспитания силы                                  | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.4  | Принципы обучения, техника бега.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.5  | Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.6  | Средства общей и спец. подготовки.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.7  | Принципы обучения, техника бега.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.8  | Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.  | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.9  | Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, воспитания силы                                  | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.10 | Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.11 | Техника лыжных ходов.  | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.12 | Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.  | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 9.13 | Средства общей и спец. подготовки.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |

|           |  |           |          |           |       |                     |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|-------|---------------------|
|           |  |           |          |           |       | работа              |
| 9.14      | Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.15      | Техника лыжных ходов.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.16      | Техника лыжных ходов.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.17      | Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, воспитания силы                                    | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.18      | Средства общей и спец. подготовки.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.19      | Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.20      | Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.21      | Принципы обучения, техника бега.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.22      | Упражнения направленные на развитие быстроты движения, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.23      | Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| <b>10</b> | <b>Правила соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Разрядные требования.</b>             | <b>2</b>  | <b>2</b> | <b>0</b>  |       |                     |
| <b>11</b> | <b>Игры и упражнения.</b>  | <b>16</b> | <b>0</b> | <b>16</b> |       |                     |
| 11.1      | Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми                           | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |

|           |  |           |          |           |       |                     |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|-------|---------------------|
|           | передвижениями и прыжками.<br>Игры на местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояния, азимута и точки стояния.<br>Игры по выбору пути движения и его реализация.<br>Игры с картами. |           |          |           |       |                     |
| 11.2      | Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 11.3      | Игры на местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояния, азимута и точки стояния.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 11.4      | Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 11.5      | Игры на местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояния, азимута и точки стояния.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 11.6      | Игры по выбору пути движения и его реализация.<br>Игры с картами.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 11.7      | Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 11.8      | Игры на местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояния, азимута и точки стояния.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| <b>12</b> | <b>Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-</b>  | <b>16</b> | <b>0</b> | <b>16</b> |       |                     |

|      |   |            |           |            |                                 |                         |
|------|---|------------|-----------|------------|---------------------------------|-------------------------|
|      | <b>технической<br/>подготовленности<br/>ориентировщика.</b>                             |            |           |            |                                 |                         |
| 12.1 | Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.                                  | 4          | 0         | 4          | анализ                          |                         |
| 12.2 | Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование. | 4          | 0         | 4          | Конкурсны<br>е<br>материал<br>ы | Практическ<br>ая работа |
| 12.3 | Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении.          | 4          | 0         | 4          | зачёт                           | Практическ<br>ая работа |
| 12.4 | Практические занятия по рельефу, на маркированной трассе                                | 4          | 0         | 2          | зачёт                           | Практическ<br>ая работа |
| 12.5 | Районные соревнования по спортивному скалолазанию                                       | 2          | 0         | 2          | анализ                          |                         |
| 13   | <b>Итоговое занятие</b>   | <b>2</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>   | зачет                           |                         |
|      | <b>И Т О Г О</b>  | <b>144</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |                                 |                         |

### Содержание учебного плана 1 года обучения.

#### 1. Вводное занятие .

**Теория:** Инструктаж по Т.Б. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Характеристика ориентирования, как вида спорта. Спортивное ориентирование, как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

#### 2. Гигиена спортивной тренировки

**Теория:** Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания, закаливание. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю.

#### 3. Условные знаки спортивных карт России

**Теория:** Условные знаки: масштабные и немасштабные, линейные и площадные.

**Практика:** Значковый метод изображения. Пояснительные подписи.

#### 4. Рельеф местности и его изображение на картах.

**Теория:** Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями.

**Практика:**

1. Виды горизонталей. Высота сечения. Изображение различных форм рельефа. Выбор рельефа по пути движения. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.
2. Определение по горизонталям различных форм рельефа.
3. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
4. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

#### 5. Снаряжение ориентировщика.

**Теория:** Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к

одежде, обуви, головному убору.

**Практика:** Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, изготовление простейших планшетов. Подбор лыж, палок и лыжных мазей.

#### **6. Техническая, подготовка ориентировщика.**

**Теория:** Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Выбор пути движения. Азимут. Определение азимута.

**Практика:**

1. Знакомство с топографическими и спортивными картами.
2. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.
3. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью компаса, обучение способам определения расстояния.
4. Движение по азимуту.
5. Чтение карты, выбор пути движения и его реализация.
6. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

#### **7. Тактическая подготовка ориентировщика.**

**Практика:**

1. Действия на старте, в пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах. Выбор пути движения и его реализация на трассах различной сложности
2. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико - технических приемов в ориентировании

#### **8. Морально-волевая подготовка.**

**Теория:**

Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания.

#### **9. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Спортивное ориентирование, как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения, техника бега. Техника лыжных кодов.

**Практика:**

1. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, игры и эстафеты. Спортивные игры
2. Спец. физич. подготовка. Упражнения направленные на развитие быстроты движения, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление.
3. Знакомство с приемами техники бега в лесу по пересеченной местности.
4. Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.
5. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения.

#### **10. Правила соревнований.**

**Теория:** Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Разрядные требования.

#### **11. Учебные соревнования.**

**Практика:** Учебные соревнования по выбору, в заданном направлении,

на маркированной трассе. Эстафеты.

**12. Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.**

**Теория:** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практика:** Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.

**13 Итоговое занятие**

**Практика:** - зачет

**Учебный план 2-й год обучения**

| №         | Название раздела, темы.  | Количество часов |          |           | Форма аттестации, контроля | Формы организации занятий |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------|---------------------------|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |                            |                           |
| <b>1.</b> | <b>Введение, инструктаж по Т.Б. Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания молодежи.</b>                        | <b>2</b>         | <b>2</b> | <b>0</b>  | <b>зачёт</b>               | лекция                    |
| <b>2.</b> | <b>Врачебный контроль и самоконтроль.</b>  | <b>4</b>         | <b>2</b> | <b>2</b>  | <b>зачёт</b>               | лекция                    |
| 2.1       | Гигиена спортивной тренировки.   | 2                | 2        | 0         | зачёт                      | лекция                    |
| 2.2       | Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах. | 2                | 0        | 2         | зачёт                      | Практическая работа       |
| <b>3.</b> | <b>Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки.</b>   | <b>4</b>         | <b>0</b> | <b>4</b>  | <b>зачёт</b>               |                           |
| 3.1       | Практика судейства во всех видах соревнований.   | 2                | 0        | 2         | зачёт                      | Практическая работа       |
| 3.2       | Работа судейских бригад на пунктах выдачи карт, старте, финише, КП.  | 2                | 0        | 2         | зачёт                      | Практическая работа       |
| <b>4.</b> | <b>Техническая подготовка ориентировщика.</b>  | <b>40</b>        | <b>0</b> | <b>40</b> |                            |                           |
| 4.1       | Методы работы с картой на тренировочных занятиях и соревнованиях.  | 2                | 0        | 2         | зачёт                      | Практическая работа       |
| 4.2       | Способы определения точки стояния.   | 2                | 0        | 2         | зачёт                      | Практическая работа       |

|      |   |   |   |   |       |                         |
|------|---|---|---|---|-------|-------------------------|
|      | Азимут.   |   |   |   |       | ая работа               |
| 4.3  | Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическа<br>я работа |
| 4.4  | Измерение расстояний на карте и местности: шагами, по времени, визуально.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическ<br>ая работа |
| 4.5  | Методы работы с картой на тренировочных занятиях и соревнованиях.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическ<br>ая работа |
| 4.6  | Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическ<br>ая работа |
| 4.7  | Способы определения точки стояния. Азимут.  | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическ<br>ая работа |
| 4.8  | Измерение расстояний на карте и местности: шагами, по времени, визуально.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическа<br>я работа |
| 4.9  | Методы работы с картой на тренировочных занятиях и соревнованиях.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическ<br>ая работа |
| 4.10 | Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическ<br>ая работа |
| 4.11 | Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическ<br>ая работа |
| 4.12 | Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическ<br>ая работа |
| 4.13 | Методы работы с картой на тренировочных занятиях и соревнованиях.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическа<br>я работа |

|           |   |           |          |          |       |                     |
|-----------|---|-----------|----------|----------|-------|---------------------|
| 4.14      | Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.   | 2         | 0        | 2        | зачёт | Практическая работа |
| 4.15      | Способы определения точки стояния. Азимут.  | 2         | 0        | 2        | зачёт | Практическая работа |
| 4.16      | Измерение расстояний на карте и местности: шагами, по времени, визуально.   | 2         | 0        | 2        | зачёт | Практическая работа |
| 4.17      | Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.   | 2         | 0        | 2        | зачёт | Практическая работа |
| 4.18      | Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.   | 2         | 0        | 2        | зачёт | Практическая работа |
| 4.19      | Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.   | 2         | 0        | 2        | зачёт | Практическая работа |
| 4.20      | Способы взятия КП. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.  | 2         | 0        | 2        | зачёт | Практическая работа |
| <b>5.</b> | <b>Тактическая подготовка ориентировщика.</b>   | <b>10</b> | <b>2</b> | <b>8</b> |       |                     |
| 5.1       | Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, в пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Распределение сил на дистанции. | 2         | 2        | 0        | зачёт | Беседа              |
| 5.2       | Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях.   | 2         | 0        | 2        | зачёт | Практическая работа |
| 5.3       | Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований.   | 2         | 0        | 2        | зачёт | Практическая работа |

|           |   |           |          |           |       |                     |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|-------|---------------------|
| 5.4       | Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 5.5       | Анализ ошибок спортсменов. Игры и упражнения.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| <b>6.</b> | <b>Топографическая подготовка ориентировщика</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b> | <b>4</b>  |       |                     |
| 6.1       | Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты.   | 2         | 2        | 0         | зачёт | лекция              |
| 6.2       | Совершенствование топографической подготовки ориентировщика (условные знаки, рельеф, спортивные карты различной сложности).   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 6.3       | Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения. Копирование и вычерчивание их оригиналов.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| <b>7.</b> | <b>Морально-волевая подготовка</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b> | <b>0</b>  |       |                     |
| 7.1       | Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания. | 2         | 2        | 0         | зачёт | Практическая работа |
| <b>8.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>   | <b>34</b> | <b>2</b> | <b>32</b> |       |                     |
| 8.1       | Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.   | 2         | 2        | 0         | зачёт | беседа              |
| 8.2       | Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.3       | Упражнения на гибкость.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.4       | Игры с элементами общеразвивающих упражнений.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.5       | Подвижные игры и эстафеты.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.6       | Специальная физическая подготовка;  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |

|           |  |           |          |           |       |                     |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|-------|---------------------|
|           | упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.                                    |           |          |           |       | ая работа           |
| 8.7       | Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.8       | Упражнения на гибкость.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.9       | Игры с элементами общеразвивающих Упражнений.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.10      | Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.11      | Подвижные игры и эстафеты.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.12      | Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.13      | Техника лыжных ходов.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.14      | Упражнения на гибкость.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.15      | Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость. | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.16      | Способы преодоления поворотов, подъемов и спусков.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.17      | Техника лыжных ходов.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| <b>9.</b> | <b>Игры на местности.</b>  | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>18</b> |       |                     |
| 9.1       | Подвижные игры.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.2       | Игры с элементами общеразвивающих упражнений.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.3       | Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.4       | Подвижные игры.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.5       | Игры на местности с элементами техники ориентирования.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.6       | Подвижные игры.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 9.7       | Игры с элементами  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |

|           |  |            |           |            |       |                     |
|-----------|--|------------|-----------|------------|-------|---------------------|
|           | общеразвивающих упражнений.  |            |           |            |       | ая работа           |
| 9.8       | Игры на местности с элементами техники ориентирования.   | 2          | 0         | 2          | зачёт | Практическая работа |
| 9.9       | Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика. | 2          | 0         | 2          | зачёт | Практическая работа |
| <b>10</b> | <b>Учебные соревнования.</b>   | <b>20</b>  | <b>0</b>  | <b>20</b>  |       |                     |
| 10.1      | Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.                                | 6          | 0         | 6          | зачёт |                     |
| 10.2      | Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении.   | 6          | 0         | 6          | зачёт | Практическая работа |
| 10.3      | Практические занятия по рельефу, на маркированной трассе   | 4          | 0         | 4          | зачёт | Практическая работа |
| 10.4      | Практические занятия по спортивному скалолазанию   | 4          | 0         | 4          | зачёт |                     |
| <b>11</b> | <b>Итоговое занятие</b>  | <b>2</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>   |       |                     |
|           | <b>ИТОГО</b>   | <b>144</b> | <b>12</b> | <b>132</b> |       |                     |

### Содержание учебного плана 2 года обучения.

#### **1. Введение, инструктаж по Т.Б. Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания молодежи.**

**Теория:** Спортивное ориентирование в России и за рубежом. Выступление российских ориентировщиков на международной арене. Включение спортивного ориентирования Единую российскую спортивную классификацию.

#### **2. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория:** Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах.

**Практика:** 1. Самоконтроль за состоянием здоровья и перетренированности по основным показателям: внешний вид, рост, пульс, вес и т.д. 2. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника.

#### **3. Правила соревнования. Судейство. Инструкторские навыки.**

**Теория:** Организация и проведение всех видов соревнований по спортивному ориентированию на местности. Составы судейских бригад, их обязанности.

**Практика:** Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.

#### **4. Техническая подготовка ориентировщика.**

**Практика:** 1. Методы работы с картой на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Способы определения точки стояния. Азимут.

2.Измерение расстояний на карте и местности: шагами, по времени, визуально. Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.

3.Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.

Способы взятия КП.

4.Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

#### **5. Тактическая подготовка ориентировщика.**

**Теория:** Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, в пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Распределение сил на дистанции. Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях.

**Практика:** 1. Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований.

2.Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований.

3.Анализ ошибок спортсменов.

4.Игры и упражнения.

#### **6.Топографическая подготовка ориентировщика.**

**Теория:** Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров.

**Практика :** 1.Совершенствование топографической подготовки ориентировщика

(условные знаки, рельеф, спортивные карты различной сложности).

2. Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности-

3.Игры и упражнения. Копирование и вычерчивание их оригиналов.

Копирование оригиналов расчлененных карт.

#### **7. Морально-волевая подготовка.**

**Теория:** Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания.

#### **8. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности. Техника лыжных ходов. Способы преодоления поворотов, подъемов и спусков.

**Практика:** 1.Упражнения на гибкость. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

2.Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.

4.Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.

5.Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.

#### **9. Игры на местности**

**Практика:** Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования. Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

#### **10. Учебные соревнования.**

**Практика:** Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.

Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении.

## 11 Итоговое занятие

Практика зачет

### Учебный план 3-й год .

| №   | Название раздела, темы.   | Количество часов |        |          | Форма аттестации, контроля | Формы организации занятий     |
|-----|---|------------------|--------|----------|----------------------------|-------------------------------|
|     |   | Всего            | Теория | Практика |                            |                               |
| 1.  | <b>Введение, инструктаж по Т.Б. Сведения о спортивном ориентировании. Спортивное ориентирование, как средство физического воспитания, оздоровления.</b> | 2                | 2      | 0        | зачёт                      | лекция                        |
| 2.  | <b>Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания учащихся.</b>  | 4                | 2      | 2        |                            |                               |
| 2.1 | Спортивное ориентирование в России и за рубежом.  | 2                | 2      | 0        | зачёт                      | лекция                        |
| 2.2 | Выступление российских ориентировщиков на международной арене. Включение спортивного ориентирования Единую российскую спортивную классификацию.         | 2                | 0      | 2        | зачёт                      | Практическая работа<br>лекция |
| 3.  | <b>Оказание первой медицинской помощи .Врачебный контроль и самоконтроль.</b>   | 14               | 8      | 6        |                            |                               |
| 3.1 | Гигиена спортивной тренировки.  | 2                | 2      | 0        | зачёт                      | Практическая работа           |
| 3.2 | Основные причины травматизма и меры их предупреждения.  | 2                | 2      | 0        | зачёт                      | Практическая работа           |
| 3.3 | Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.  | 2                | 2      | 0        | зачёт                      | Практическая работа           |
| 3.4 | Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика.  | 2                | 2      | 0        | зачёт                      | Практическая работа           |
| 3.5 | Самоконтроль за состоянием здоровья и перетренированности по основным показателям: внешний вид, рост,   | 2                | 0      | 2        | зачёт                      | Практическая работа           |

|     |  |           |          |           |              |                     |
|-----|--|-----------|----------|-----------|--------------|---------------------|
|     | пульс, вес и т.д.  |           |          |           |              |                     |
| 3.6 | Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника.   | 2         | 0        | 2         | зачёт        | Практическая работа |
| 3.7 | Доврачебная помощь при спортивных травмах.   | 2         | 0        | 2         | зачёт        | Практическая работа |
| 4   | <b>Морально-волевая подготовка</b><br><b>Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках.</b><br><b>Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания.</b> | <b>2</b>  | <b>2</b> | <b>0</b>  |              |                     |
| 5   | <b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>  | <b>40</b> | <b>4</b> | <b>36</b> | <b>зачёт</b> | лекция              |
| 5.1 | Упражнения на гибкость. Игры с элементами общеразвивающих Упражнений.<br>Подвижные игры и эстафеты.  | 2         | 2        | 0         | зачёт        | лекция              |
| 5.2 | Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, выносливость.   | 2         | 2        | 0         | зачёт        | лекция              |
| 5.3 | Подвижные игры и эстафеты.   | 2         | 0        | 2         | зачёт        | Практическая работа |
| 5.4 | Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.  | 2         | 0        | 2         | зачёт        | Практическая работа |
| 5.5 | Подвижные игры и эстафеты.   | 2         | 0        | 2         | зачёт        | Практическая работа |
| 5.6 | Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.   | 2         | 0        | 2         | зачёт        | Практическая работа |
| 5.7 | Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.   | 2         | 0        | 2         | зачёт        | Практическая работа |

|      |  |   |   |   |       |                     |
|------|--|---|---|---|-------|---------------------|
|      |  |   |   |   |       |                     |
| 5.8  | Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.9  | Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.  | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.10 | Подвижные игры и эстафеты.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.11 | Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.12 | Подвижные игры и эстафеты.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.13 | Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега в лесу по пересеченной | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.14 | Специальная физическая подготовка; упражнения и игры реакции, силу, выносливость.  | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.15 | Подвижные игры и эстафеты.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.16 | Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.17 | Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега в лесу по пересеченной | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.18 | Подвижные игры и эстафеты.   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.19 | Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.  | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |
| 5.20 | Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции,   | 2 | 0 | 2 | зачёт | Практическая работа |

|          |   |           |          |           |       |                     |
|----------|---|-----------|----------|-----------|-------|---------------------|
| <b>6</b> | <b>Тактическая подготовка ориентировщика.</b>   | <b>12</b> | <b>2</b> | <b>10</b> |       |                     |
| 6.1      | Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, в пункте выдачи карт, на дистанции и КП. | 2         | 2        | 0         | зачёт | беседа              |
| 6.2      | Распределение сил на дистанции..  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 6.3      | Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и КП.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 6.4      | Тактические действия спортсмена в пункте выдачи карт, на дистанции и КП.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 6.5      | Тактические действия ориентировщика в индивидуальных соревнованиях.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 6.6      | Тактические действия ориентировщика в командных соревнованиях.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| <b>7</b> | <b>Топографическая подготовка ориентировщика</b>  | <b>12</b> | <b>4</b> | <b>8</b>  |       |                     |
| 7.1      | Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты. Условные знаки.                     | 2         | 2        | 0         | зачёт | лекция              |
| 7.2      | Рельеф местности и его изображение на картах.   | 2         | 2        | 0         | зачёт | лекция              |
| 7.3      | Спортивные карты.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 7.4      | Условные знаки.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 7.5      | Местность и его классификация.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 7.6      | Классификация ориентиров.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| <b>8</b> | <b>Техническая подготовка ориентировщика.</b>   | <b>6</b>  | <b>0</b> | <b>6</b>  |       |                     |
| 8.1      | Методы работы с картой на тренировочных занятиях и соревнованиях.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |

|           |   |           |          |           |       |                     |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|-------|---------------------|
| 8.2       | Измерение расстояний на карте и местности: шагами, по времени, визуально. Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 8.3       | Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Способы взятия КП.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| <b>9</b>  | <b>Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки.</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>2</b>  |       |                     |
| 9.1       | Организация и проведение всех видов соревнований по спортивному ориентированию на местности.  | 2         | 2        | 0         | зачёт | лекция              |
| 9.2       | Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| <b>10</b> | <b>Игры на местности.</b>   | <b>16</b> | <b>0</b> | <b>16</b> |       |                     |
| 10.1      | Подвижные игры.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 10.2      | Игры на местности с элементами техники ориентирования.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 10.3      | Подвижные игры.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 10.4      | Игры с элементами общеразвивающих упражнений.   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 10.5      | Игры на местности с элементами техники ориентирования.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 10.6      | Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 10.7      | Игры на местности с элементами техники ориентирования.  | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая работа |
| 10.8      | Игры с элементами общеразвивающих   | 2         | 0        | 2         | зачёт | Практическая        |

|           |   |            |           |            |       |                     |
|-----------|---|------------|-----------|------------|-------|---------------------|
|           | упражнений.   |            |           |            |       | ская работа         |
| <b>11</b> | <b>Учебные соревнования.</b>  | <b>16</b>  | <b>0</b>  | <b>16</b>  |       |                     |
| 11.1      | Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.                           | 2          | 0         | 4          | зачёт |                     |
| 11.2      | Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении.                                    | 2          | 0         | 4          | зачёт | Практическая работа |
| 11.3      | Практические занятия по рельефу, на маркированной трассе  | 2          | 0         | 4          | зачёт | Практическая работа |
| 11.4      | Районные соревнования по спортивному скалолазанию   | 2          | 0         | 4          | зачёт |                     |
| <b>12</b> | <b>Рельеф местности и его изображение на картах.</b>  | <b>6</b>   | <b>2</b>  | <b>4</b>   |       |                     |
| 12.1      | Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Виды горизонталей.                      | 2          | 2         | 0          | зачёт | лекция              |
| 12.2      | Высота сечения. Изображение различных форм рельефа. Выбор рельефа по пути движения.                               | 4          | 0         | 4          | зачёт | Практическая работа |
| <b>13</b> | <b>Подготовка к соревнованиям</b>   | <b>8</b>   | <b>6</b>  | <b>4</b>   |       |                     |
| 13.1      | Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.                           | 4          | 4         | 4          | зачёт | лекция              |
| 13.2      | Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. | 4          | 0         | 4          | зачёт | Практическая работа |
| 14        | <b>Итоговое занятие</b>   | <b>2</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>   | зачет |                     |
|           | <b>ИТОГО</b>  | <b>144</b> | <b>34</b> | <b>110</b> |       |                     |

### Содержание учебного плана 3 года обучения.

#### 1. Введение, инструктаж по Т.Б. Сведения о спортивном ориентировании. Спортивное ориентирование, как средство физического воспитания, оздоровления.

**Теория:** Характеристика ориентирования, как вида спорта. Спортивное ориентирование, как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования

#### 2. Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания

### молодежи.

**Теория:** Спортивное ориентирование в России и за рубежом. Выступление российских ориентировщиков на международной арене. Включение спортивного ориентирования Единую российскую спортивную классификацию.

**Практика:** Выступление российских ориентировщиков на международной арене.

### 3. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Теория:** Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах.

**Практика:** Самоконтроль за состоянием здоровья и перетренированности по основным показателям: внешний вид, рост, пульс, вес и т.д. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника.

### 4. Морально-волевая подготовка.

**Теория:** Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка.

**Теория:** Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности. Техника лыжных ходов. Способы преодоления поворотов, подъемов и спусков.

**Практика:** Упражнения на гибкость. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.

Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.

Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.

### 6. Топографическая подготовка ориентировщика.

**Теория:** Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров.

**Практика:** Совершенствование топографической подготовки ориентировщика.

(условные знаки, рельеф, спортивные карты различной сложности).

Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности.

Игры и упражнения. Копирование и вычерчивание их оригиналов.

Копирование оригиналов расчлененных карт.

### 7. Тактическая подготовка ориентировщика.

**Теория:** Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, в пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Распределение сил на дистанции. Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях.

**Практика:** Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований.

Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований.

Анализ ошибок спортсменов.

Игры и упражнения.

### 8. Техническая подготовка ориентировщика.

**Практика:** Методы работы с картой на тренировочных занятиях и

соревнованиях.

Способы определения точки стояния. Азимут.

Измерение расстояний на карте и местности: шагами, по времени, визуально. Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.

Способы взятия КП.

Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

### **9. Правила соревнования. Судейство. Инструкторские навыки.**

**Теория:** Организация и проведение всех видов соревнований по спортивному ориентированию на местности. Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.

**Практика:** Практика судейства во всех видах соревнований. Работа судейских бригад на пунктах выдачи карт, старте, финише, КП.

### **10. Игры на местности.**

**Практика:** Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования. Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

### **11. Учебные соревнования.**

**Практика:** Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.

Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

### **12. Рельеф местности и его изображение на картах**

**Теория:** Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Виды горизонталей. Высота сечения. Изображение различных форм рельефа. Выбор рельефа по пути движения.

**Практика:** Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Определение по горизонталям различных форм рельефа.

выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

### **13. Сдача зачётов .**

**Теория:** Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.

**Практика:** Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Материально-техническое обеспечение для реализации программы: помещение для проведения занятий, оборудование (цифровой фотоаппарат, компьютер с доступом в интернет, проектор, туристическое оборудование, спортивный инвентарь, помещение для хранения инвентаря).

# Методическое обеспечение.

## 1 год обучения.

| №  | Наименование тем разделов.                    | Форма занятия    | Методы и приемы   | Подведение итогов   | Дидактический материал               | Техническое оснащение    |
|----|---|------------------|-------------------|---------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 1  | Краткие сведения о спортивном ориентировании. | лекция           | объяснение        | Ответы на вопросы   | Карты, журналы                       | видеофильм               |
| 2  | Гигиена спортивной тренировки.                | лекция           | объяснение        | Ответы на вопросы   | Журналы, стенды, фотоматериал        | видеофильм               |
| 3  | Условные знаки спортивных карт России.        | Лекция, практика | Объяснения, показ | зачет               | Учебные стенды, фотоматериал         | видеофильм               |
| 4  | Рельеф местности и его изображение на картах. | Лекция, практика | Объяснения, показ | зачет               | Стенды, фотоматериал                 |                          |
| 5  | Снаряжение ориентировщика.                    | Лекция, практика | Объяснения, показ | зачет               | фотоматериал                         | Туристическое снаряжение |
| 6  | Техническая подготовка ориентировщика.        | Лекция, практика | Объяснения, показ | Зачет               | Карты, журналы, стенды, фотоматериал |                          |
| 7  | Тактическая подготовка ориентировщика.        | Лекция           | объяснение        | Ответы на вопросы   | Методическое пособие                 |                          |
| 8  | Морально-волевая подготовка.                  | Лекция           | объяснение        | Ответы на вопросы   | Методическое пособие                 | видеофильм               |
| 9  | Общая и специальная физическая подготовка     | Лекция           | объяснение        | Ответы на вопросы   | Карты, журналы, стенды, фотоматериал | видеофильм               |
| 10 | Правила соревнований.                         | Лекция, практика | Объяснение, показ | Зачет, соревнования | Методическое пособие, фотоматериал   |                          |

|    |                       |                  |   |              |                       |                          |
|----|-----------------------|------------------|---|--------------|-----------------------|--------------------------|
| 11 | Игры и упражнения.    | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | Зачет        | Методическое пособие  | Туристическое снаряжение |
| 12 | Учебные соревнования. | практика         | объяснение                                | соревнования | Спортивное снаряжение | видеофильм               |
| 13 | Итоговое занятие      | практика         |   | зачет        | Спортивное снаряжение | Туристическое снаряжение |

## 2 год обучения.

| № | Наименование тем разделов.  | Форма занятия    | Методы и приемы                           | Подведение итогов        | Дидактический материал                      | Техническое оснащение    |
|---|---|------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 1 | Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания молодежи. | Лекция,          | объяснение                                | Ответы на вопросы        | Фото и видео материал                       |                          |
| 2 | Врачебный контроль и самоконтроль.  | Лекция, практика | Объяснение, показ, самостоятельная работа | Ответы на вопросы, зачет | Карты, журналы, стенды, фотоматериал        | Туристическое снаряжение |
| 3 | Топографическая подготовка ориентировщика   | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | зачет                    | Учебные стенды. Карты, методическое пособие | Туристическое снаряжение |
| 4 | Техническая подготовка ориентировщика.  | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | зачет                    | Карты, журналы, стенды, фотоматериал        | Туристическое снаряжение |
| 5 | Тактическая подготовка ориентировщика.  | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | Ответы на вопросы, зачет | Учебные стенды, методическое пособие        | Туристическое снаряжение |

|    |  |                  |   |                     |   |                          |
|----|--|------------------|---|---------------------|---|--------------------------|
| 6  | Морально-волевая подготовка                            | Лекция           | Объяснения                                | Соревнования        | Учебные стенды, методическое пособие                | Гуристическое снаряжение |
| 7  | Общая и специальная физическая подготовка.             | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | Зачет, соревнования | Методическое пособие                                | Гуристическое снаряжение |
| 8  | Правила соревнований. Судейство Инструкторские навыки. | Лекция, практика | Объяснения, самостоятельная работа        | Зачет               | Методическое пособие                                | Гуристическое снаряжение |
| 9  | Игры на местности.                                     | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | Зачет               | фотоматериал  | Гуристическое снаряжение |
| 10 | Учебные соревнования.                                  | Практика         | Объяснение, показ                         | Зачет               | Методическое пособие, Фото и видео материал, стенды | Гуристическое снаряжение |
|    | Итоговое занятие                                       | практика         |   | зачет               | Методическое пособие, Фото и видео материал, стенды | Гуристическое снаряжение |

### 3 год обучения.

| №  | Наименование тем разделов.  | Форма занятия | Методы и приемы | Подведение итогов | Дидактический материал | Техническое оснащение |
|----|---|---------------|-----------------|-------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. | Краткие сведения о спортивном ориентировании.   | лекция        | объяснение      | Ответы на вопросы | Карты, журналы         | видеофильм            |
| 2. | Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания учащихся. | Лекция,       | объяснение      | Ответы на вопросы | Фото и видео материал  | видеофильм            |

|     |   |                  |   |                          |   |                          |
|-----|---|------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 3.  | Рельеф местности и его изображение на картах.                   | Лекция, практика | Объяснения, показ                         | Зачет                    | Карты, журналы, стенды, фотоматериал                | Гуристическое снаряжение |
| 4.  | Правила соревнований. Судейство Инструкторские навыки.          | Лекция, практика | Объяснения, самостоятельная работа        | Зачет                    | Стенды, фотоматериал                                |                          |
| 5.  | Оказание первой мед. помощи. Врачебный контроль и самоконтроль. | Лекция, практика | Объяснение, показ, самостоятельная работа | Ответы на вопросы, зачет | Учебные стенды. Карты, методическое пособие         | Гуристическое снаряжение |
| 6.  | Топографическая подготовка ориентировщика                       | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | Зачет                    | Карты, журналы, стенды, фотоматериал                | Гуристическое снаряжение |
| 7.  | Техническая подготовка ориентировщика.                          | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | Зачет                    | Учебные стенды, методическое пособие                | Гуристическое снаряжение |
| 8.  | Тактическая подготовка ориентировщика.                          | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | Ответы на вопросы, зачет | Учебные стенды, методическое пособие                | Гуристическое снаряжение |
| 9.  | Морально-волевая подготовка                                     | Лекция           | Объяснения                                | Соревнования             | Методическое пособие                                | Гуристическое снаряжение |
| 10. | Общая и специальная физическая подготовка.                      | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | Зачет, соревнования      | Методическое пособие                                | Гуристическое снаряжение |
| 11. | Игры на местности.  | Лекция, практика | Объяснения, показ, самостоятельная работа | Зачет                    | фотоматериал  | Гуристическое снаряжение |
| 12. | Итоговое занятие  | Практика         | Объяснение, показ                         | Зачет                    | Методическое пособие, Фото и видео материал, стенды | Гуристическое снаряжение |

### Список использованной литературы

1. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Профиз-дат, 2016
2. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М., ФиС, 2018.
3. *Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. Москва, ЦДЭТС МП РСФСР, 2016.
4. *Коструба АА.* Медицинский справочник туриста. Москва, Профиздат, 2017.
5. *Меньчуков А. Е.* В мире ориентиров. Москва, Недра, 2017
6. *Энциклопедия туриста.* Москва, Большая Российская энциклопедия, 2019.
7. *П.Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 2016.
8. *Станкин М. И.* Психолого-педагогические основы физического воспитания М. ФИС 2017 г.
9. *Сухомлинский В. А.* Методика воспитания коллектива М. Просвещение 2019 г.
10. *Фомин. Н. А. Филин В. Н.* Возрастные основы физического воспитания М. ФИС 2018 г.

### Интернет ресурсы:

<https://www.maam.ru/detskijsad/opisanie-igr-yestafet-na-turisticheskuyu-temu-ispolzuemyh-vo-vremja-turisticheskikh-pohodov-sportivnyh-dosugov-razvlechenii.html>  
<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/01/12/testy-po-sportivnomu-orientirovaniyu-na-znanie-znakov-uslovnyh>  
<http://sport-lessons.ru/articles/detail.php?ID=121>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs>  
<https://sport-marafon.ru/article/skalolazanie/skalolazanie-dlya-detey-kak-vid-sporta/>  
[https://infourok.ru/podborka\\_zadaniy\\_po\\_sportivnomu\\_orientirovaniyu-116025.htm](https://infourok.ru/podborka_zadaniy_po_sportivnomu_orientirovaniyu-116025.htm)