

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
«ЮЛДАШ» ЕЛАБУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От «31» августа 20 23 года

Утверждено  
И.о. директора МБУ ДО  
«ЦДЮТЭ «Юлдаш» ЕМР РТ  
Холуева Н.Р.  
Приказ № 34  
от «31» августа 20 23 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»  
(с возможным применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий)

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор составитель:  
Рахматуллин Камиль Габделахатович  
Педагог дополнительного образования

### Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ
2.	Полное название программы	«Спортивное ориентирование»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4.	Сведения о составителях	
4.1.	ФИО, должность	Рахматуллин К.Г., педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	11-17 лет
5.3.	Характеристика программы	
	- тип программы	дополнительная общеобразовательная программа
	- вид программы	общеразвивающая
5.4	Цель программы	Формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием. Достижение высоких результатов на муниципальном уровне.
6.	Форма и методы образовательной деятельности	<i>Основные виды деятельности:</i> Теоретические занятия-лекции. Практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений). Учебно-тренировочные занятия, сборы, походы выходного дня - соединение теории с практикой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Словесные (беседа, консультации, объяснения и другие). Тренировочные занятия по общефизической и специальной подготовке.
7.	Форма мониторинга результативности	беседа; наблюдение; опрос; участие в соревнованиях; поход, программированный контроль.
8.	Результативность реализации программы	Участие в соревнованиях, рост спортивного мастерства
9.	Дата утверждения и последней корректировки	Август 2023
10.	Рецензенты	

## Содержание

<b>Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>			
1.		Пояснительная записка	4
2.		Нормативно – правовое обеспечение образовательной программы	4
3.		Отличительные особенности программы	5
	3.1.	Новизна. Актуальность	5
	3.2.	Педагогическая целесообразность образовательной программы	5
	3.3.	Цели и задачи	5
	3.4.	Адресат программы	6
	3.5.	Прогнозируемые результаты освоения программы	7
4.		Формы подведения итогов	10
5.		Учебно-тематический план	26
6.		Содержание программы 1 года обучения	39
7.		Содержание программы 2 года обучения	43
8.		Содержание программы 3 года обучения	46
9.		Содержание программы 4 года обучения	49
<b>Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>			
1.		Материально – техническое оснащение	52
2.		Диагностический инструментарий	56
3.		Список литературы	58
4.		Приложения.	59
		Приложение № 1. Комплекс оценочных материалов	59
		Приложение № 2. Контрольные нормативы по уровням обучения	65
		Приложение № 3. Методические разработки.	67
		Приложение № 4. Годовой календарный учебный график	106

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее Программа) по содержательной направленности – физкультурно - спортивная; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации — индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — четырехгодичной подготовки. Программа предназначена для детей 11 – 17 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по физкультурно – спортивной направленности.

### **2. Нормативно – правовое обеспечение Программы**

➤ Федеральный закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23\_08\_2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

### **3. Отличительные особенности Программы**

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами спортивного-ориентирования в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность Рабочей программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: развития физической подготовленности, вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

**3.1. Актуальность Программы** заключается в том, что занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**3.2. Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что при занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен–ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы педагог и его учащиеся должны видеть итоги своего труда. Педагог – для определения эффективности применяемых средств и методов, учащийся – как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**3.3. Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через достижение высоких результатов на муниципальном уровне и участие сильнейших учащихся в Республиканских и Всероссийских соревнованиях.

**Программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:**

- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и учащегося. Большое значение имеет принцип индивидуализации и

дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап – информационно-познавательный. Учащиеся на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап – операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап – практико-ориентированный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (Педагог, картограф).

### **3.4. Адресат Программы**

Программа рассчитана для детей 11 – 17 лет. Характерной особенностью данного возраста является стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это возраст интенсивного взросления. На занятиях присутствует форма свободного общения детей, что способствует более быстрому обучению, чем в контакте с педагогом.

Комплектовать состав объединения первого года обучения следует из ребят 11 – 12 лет, второго года обучения - 12 – 14 лет, третьего года обучения – 13 – 15 лет, четвертого года обучения – 15 – 16 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек. Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Сроки и режим реализации Программы**

1 и последующие годы обучения – по 144 часа в год (576 часов за 4 года).

1 и последующие годы обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

### **Формы занятий**

Предлагаемая Программа разработана по блочному принципу. Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься спортивным ориентированием. На протяжении всех лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки в организации туристского быта на соревнованиях, техники и тактике ориентирования, физического развития. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем по технике и тактике ориентирования, увеличения физической нагрузки. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от частных условий подготовки спортсмена-ориентировщика.

Занятия по Программе носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

В результате внедрения дистанционных форм обучения в образовательном процессе увеличивается информационная емкость занятий, глубина подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности; активизируется самостоятельная деятельность учащихся; создаются

комфортные условия для углубленного изучения предмета, за счет разнообразия в общении становятся более гармоничными отношения в рамках «педагог – учащийся», психологическая среда – комфортной, преобладает эффективное (конструктивное) общение.

Основные виды деятельности:

- ✓ теоретические занятия-лекции;
- ✓ практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений и другое);
- ✓ учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, - соединение теории с практикой;
- ✓ участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- ✓ дистанционные занятия.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и другие.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель – участие в соревнованиях, поход с ночевкой и так далее.

### **3.5. Прогнозируемые результаты освоения программы по каждому году обучения:**

#### **Предполагаемые результаты первого года обучения**

##### **Введение**

###### **Будут знать:**

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

###### **Будут уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

##### **Техника безопасности**

###### **Будут знать:**

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

###### **Будут уметь:**

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

##### **История спортивного ориентирования**

###### **Будут знать:**

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

###### **Будут уметь:**

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

##### **Гигиена спортсмена**

###### **Будут знать:**

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

###### **Будут уметь:**

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

### **Правила соревнований**

#### **Будут знать:**

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

#### **Будут уметь:**

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

### **Снаряжение ориентировщика**

#### **Будут знать**

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство

#### **Будут уметь:**

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

### **Судейская практика**

#### **Будут знать:**

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

#### **Будут уметь:**

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

#### **Будут уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Будут знать:**

- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

### **Будут уметь:**

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

## **Техническая подготовка**

### **Будут знать:**

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

### **Будут уметь:**

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после её потери;
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съёмку местности вдоль линейных ориентиров.

## **Тактическая подготовка**

### **Будут знать:**

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

### **Будут уметь:**

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;

- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

### **Контрольные нормативы**

#### **Будут знать:**

- методы проведения (соревнования);
- нормативные требования.

#### **Будут уметь:**

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

### **Участие в соревнованиях**

#### **Будут знать:**

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

#### **Будут уметь:**

- закончить дистанцию I-II уровня.

### **Краеведение**

#### **Будут знать:**

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и края;
- историю края в годы Великой Отечественной войны;
- музеи, экскурсионные объекты города и области.

#### **Будут уметь:**

- рассказать об истории родного края.

### **Психологическая и морально-волевая подготовка**

#### **Будут знать:**

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

### **Охрана природы и памятников культуры**

#### **Будут знать:**

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

#### **Будут уметь:**

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

### **Основы туристской подготовки**

#### **Будут знать:**

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;

- основные туристские узлы (прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.), их применение и назначение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

**Будут уметь:**

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

**Медико-санитарная подготовка**

**Будут знать:**

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

**Будут уметь:**

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности
- пользоваться групповой аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

**Топографическая подготовка**

**Будут знать:**

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

**Будут уметь:**

- читать масштаб карт;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съёмку участка местности.

**Предполагаемые результаты после второго года обучения**

**Введение**

### **Будут знать:**

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

### **Будут уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

### **Техника безопасности**

#### **Будут знать:**

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

#### **Будут уметь:**

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

### **Обзор развития ориентирования**

#### **Будут знать:**

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

#### **Будут уметь:**

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

#### **Будут знать:**

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

#### **Будут уметь:**

- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### **Будут знать:**

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

#### **Будут уметь:**

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

### **Правила соревнований по другим видам спорта**

#### **Будут знать:**

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

#### **Будут уметь:**

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

### **Снаряжение ориентировщика.**

### **Будут знать:**

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

### **Будут уметь:**

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

## **Судейская практика**

### **Будут знать:**

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финишу (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи.

### **Будут уметь:**

- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи – контролера КП, судей старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты.

## **Общая физическая подготовка**

### **Будут знать:**

- специфические особенности бега в лесу по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

### **Будут уметь:**

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Будут знать:**

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

### **Будут уметь:**

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре,

растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

### **Техническая подготовка**

#### **Будут знать:**

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

#### **Будут уметь:**

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- аккуратно производить отметку на КП.

### **Тактическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- характеристику действий при прохождении дистанции.

#### **Будут уметь:**

- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию: параметры дистанции – для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;
- параметры карты – для подбора при необходимости пластикового пакета;
- характер местности – для подбора одежды и обуви;
- стартовые параметры – для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды;
- параметры района соревнований - для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам;
- сведения о контрольных пунктах – для заполнения легенд в карточку участника;
- опасные места – для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;
- стартовые данные соперников – для правильной организации тактической борьбы.

### **Контрольные нормативы**

#### **Будут знать:**

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

#### **Будут уметь:**

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

### **Участие в соревнованиях**

#### **Будут знать:**

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

**Будут уметь:**

- закончить дистанцию II-III уровня.

**Краеведение**

**Будут знать:**

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

**Будут уметь:**

- рассказывать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

**Психологическая и морально-волевая подготовка**

**Будут знать:**

- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление»;
- влияние утомления на качество ориентирования.

**Будут уметь:**

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

**Охрана природы и памятников культуры**

**Будут знать:**

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

**Будут уметь:**

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

**Основы туристской подготовки**

**Будут знать:**

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

**Будут уметь:**

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра,

- кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
  - организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
  - организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
  - убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

### **Походы, лагеря**

#### **Будут знать:**

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

#### **Будут уметь:**

- передвигаться в составе группы.

### **Предполагаемые результаты после третьего года обучения**

#### **Техника безопасности**

#### **Будут знать:**

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

#### **Будут уметь:**

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения.

#### **Обзор развития ориентирования**

#### **Будут знать:**

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

#### **Будут уметь:**

- давать характеристику современного состояния ориентирования;
- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

#### **Будут знать:**

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

#### **Будут уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ,

баня, массаж, сон);

- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

#### **Будут знать:**

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- мышечная деятельность – необходимое условие физического развития.

#### **Будут уметь:**

- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

### **Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика**

#### **Будут знать:**

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

#### **Будут уметь:**

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовки;
- производить анализ технических и тактических ошибок, совершенных при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### **Будут знать:**

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, Педагога и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

#### **Будут уметь:**

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

### **Правила соревнований по другим видам спорта**

#### **Будут знать:**

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

#### **Будут уметь:**

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

### **Судейская практика**

#### **Будут знать:**

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;

- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

**Будут уметь:**

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

**Общая физическая подготовка**

**Будут знать:**

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

**Будут уметь:**

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

**Специальная физическая подготовка**

**Будут знать:**

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

**Будут уметь:**

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

**Техническая подготовка**

**Будут знать:**

- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- понятие «генерализация спортивных карт».

**Будут уметь:**

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны;
- двигаться без компаса, по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

**Тактическая подготовка**

### **Будут знать:**

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

### **Будут уметь:**

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

### **Контрольные нормативы**

### **Будут знать:**

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

### **Будут уметь:**

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

### **Участие в соревнованиях**

### **Будут знать:**

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

### **Будут уметь:**

- закончить дистанцию II-III уровня.

### **Психологическая и морально-волевая подготовка**

### **Будут знать:**

- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств.

### **Будут уметь:**

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

### **Походы, лагеря**

### **Будут знать:**

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

### **Будут уметь:**

- передвигаться в составе группы.

### **Основы туристской подготовки**

### **Будут знать:**

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия: «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

#### **Будут уметь:**

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях.

### **Предполагаемые результаты после четвертого года обучения**

#### **Техника безопасности.**

#### **Будут знать:**

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности при обращении с огнём;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

#### **Будут уметь:**

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### **Обзор развития ориентирования**

#### **Будут знать:**

- перспективы развития ориентирования;
- достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

#### **Будут уметь:**

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступлений ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

#### **Основы методики обучения и тренировки**

#### **Будут знать:**

- задачи тренировочного процесса;
- взаимосвязь физической, волевой, технической, тактической, психологической подготовок;
- дидактические принципы тренировочного процесса.

#### **Будут уметь:**

- правильно подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку на тренировках;

- воспитывать в себе и проявлять высокие моральные и волевые качества в процессе обучения.

### **Планирование спортивной тренировки**

#### **Будут знать:**

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- задачи периодов и этапов годового цикла тренировки;
- содержание периодов и этапов годового цикла тренировки.

#### **Будут уметь:**

- выполнять действия по планированию тренировок: перспективному, текущему, оперативному;
- давать характеристику круглогодичному тренировочному процессу.

### **Судейская практика**

#### **Будут знать:**

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

#### **Будут уметь:**

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в качестве помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### **Будут знать:**

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, Педагога и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

#### **Будут уметь:**

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

#### **Будут уметь:**

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Будут знать:**

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

#### **Будут уметь:**

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости; выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

#### **Техническая подготовка**

##### **Будут знать:**

- особенности кроссового бега по сильнопересеченной местности;
- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

##### **Будут уметь:**

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Будут знать:**

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны движения в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

##### **Будут уметь:**

- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- использовать участников для контроля ситуации;
- использовать участников как дополнительный ориентир при выходе на КП;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

#### **Контрольные нормативы**

##### **Будут знать:**

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

##### **Будут уметь:**

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

#### **Участие в соревнованиях**

##### **Будут знать:**

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;

- основы безопасности при участии в соревнованиях.

**Будут уметь:**

- закончить дистанцию IV-V уровня.

**Психологическая и морально-волевая подготовка**

**Будут знать:**

- типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей учащихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий;
- особенности эмоциональных переживаний.

**Будут уметь:**

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

**Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.**

**Будут знать:**

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

**Будут уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Анализ тренировок и соревнований.

**Дневник спортсмена-ориентировщика**

**Будут знать:**

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

**Будут уметь:**

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и

соревновательных дистанций.

### **Походы, лагеря**

#### **Будут знать:**

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

#### **Будут уметь:**

- передвигаться в составе группы.

### **Основы туристской подготовки**

#### **Будут знать:**

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- туристские узлы и их применение;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

#### **Будут уметь:**

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд);
- готовить пищу в полевых условиях.

**В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:**

#### **Личностные результаты освоения**

##### **В рамках когнитивного компонента будут сформированы:**

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

##### **В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:**

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

**Познавательные универсальные учебные действия**

Учащийся научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

**Ключевые компетенции**

**Учебно-исследовательская и проектная компетенции**

**Учащийся научится:**

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

**4. Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- сдача нормативов;
- викторина;
- собеседование;
- индивидуальные практические задания;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- проверочные задания на онлайн платформе
- соревнования;
- поход.

**5. Учебно-тематический план занятий.**

**1-й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Введение</b>						
1.1.	Введение	2	2	0	беседа	опрос
<b>2. Техника безопасности</b>						
2.1.	Основы безопасности	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2.	Моделирование нестандартных ситуаций		0	2	практикум	наблюдение
<b>3. История спортивного ориентирования</b>						
3.1	Обзор развития ориентирования	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>4. Гигиена спортсмена</b>						
4.1	Гигиена тела, одежды и обуви.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>5. Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>						
5.1	Агитационное значение соревнований.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.2	Действия участника соревнований		0	2	практикум	наблюдение
<b>6. Снаряжение ориентировщика</b>						
6.1	Снаряжение ориентировщика	6	2	0	беседа	опрос

					(дистанционное обучение)	
6.2	Устройство, изготовление снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
6.3	Подборка и установка снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
<b>7. Судейская практика</b>						
7.1	Судейство на соревнованиях	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
7.2	Работа с протоколами на соревнованиях		0	2	практикум	наблюдение
<b>8. Общая физическая подготовка</b>						
8.1	Ходьба, бег	10	0	2	практикум	наблюдение
8.2	Упражнения для рук и плечевого пояса		0	2	практикум	наблюдение
8.3	Упражнения для мышц ног		0	2	практикум	наблюдение
8.4	Упражнения для шеи и туловища		0	2	практикум	наблюдение
8.5	Легкая атлетика, Акробатика		0	2	практикум	наблюдение
8.5	Лыжная подготовка		0	2	практикум	наблюдение
<b>9. Специальная физическая подготовка</b>						
9.1	Беговая подготовка: восстановительная.	10	0	2	практикум	наблюдение
9.2	Беговая подготовка: поддерживающая.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Беговая подготовка: развивающая.		0	2	практикум	наблюдение
9.4	Беговая подготовка: субмаксимальная.		0	2	практикум	наблюдение
9.5	Беговая подготовка: фартлек.		0	2	практикум	наблюдение
<b>10. Техническая подготовка</b>						
10.1	Понятие о технике ориентирования	14	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
10.2	Измерение расстояний на местности		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Спортивный компас.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Движение по азимуту.		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Определение точки стояния		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Определение и контроль направлений по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.		0	2	практикум	наблюдение
10.7	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты		0	2	практикум	наблюдение
<b>11. Тактическая подготовка</b>						
11.1	Понятие о тактике.	14	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
11.2	Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп		0	2	практикум	наблюдение
11.3	Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп		0	2	практикум	наблюдение
11.4	Действия в стартовом городке		0	2	практикум	наблюдение
11.5	Тактика при выборе пути движения.		0	2	практикум	наблюдение

11.6	Подход и уход с контрольного пункта.		0	2	практикум	наблюдение
11.7	Раскладка сил на дистанцию.		0	2	практикум	наблюдение
<b>12. Контрольные нормативы</b>						
12.1	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию	4	0	2	практикум	наблюдение
12.2	Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.		0	2	практикум	наблюдение
<b>13. Краеведение</b>						
13.1	История города и край	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
13.2	Посещение экскурсионных объектов города		0	2	практикум	наблюдение
<b>14. Психологическая и морально-волевая подготовка</b>						
14.1	Задачи и средства морально-волевой подготовки.	12	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
14.2	Воспитание целеустремлённости и самостоятельности.		0	2	практикум	наблюдение
14.3	Воспитание решительности и смелости.		0	2	практикум	наблюдение
14.4	Воспитание выдержки.		0	2	практикум	наблюдение
14.5	Воспитание настойчивости в достижении цели.		0	2	практикум	наблюдение
14.6	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.		0	2	практикум	наблюдение
<b>15. Охрана природы, памятников истории и культуры</b>						
15.1	Физико-географическая характеристика родного края.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
15.2	Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня		0	2	практикум	наблюдение
<b>16. Основы туристской подготовки</b>						
16.1	Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика.	8	2	0	беседа	опрос
16.2	Туристское снаряжение: групповое и личное. Туристские палатки		0	2	практикум	наблюдение
16.3	Бивак		0	2	практикум	наблюдение
16.4	Узлы: назначение и применение.		0	2	практикум	наблюдение
<b>17. Медико-санитарная подготовка.</b>						
17.1	Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.	14	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
17.2	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях		0	2	практикум	наблюдение
17.3	Оказание первой доврачебной помощи при разрывах связок, мышц и сухожилий.		0	2	практикум	наблюдение

17.4	Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, солнечном, тепловом ударах, ознобе, обморожениях.		0	2	практикум	наблюдение
17.5	Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.		0	2	практикум	наблюдение
17.6	Приемы искусственного дыхания.		0	2	практикум	наблюдение
17.7	Способы транспортировки пострадавшего.		0	2	практикум	наблюдение
<b>18. Топография</b>						
18.1	Основы топографии.		2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
18.2	Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов.	14	0	2	практикум	наблюдение
18.3	Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт		0	2	практикум	наблюдение
18.4	Изображение высоты местности		0	2	практикум	наблюдение
18.5	Определение крутизны склона и его высоты		0	2	практикум	наблюдение
18.6	Измерение расстояний до недоступных предметов.		0	2	практикум	наблюдение
18.7	Закрепление пройденного материала		0	2	практикум	наблюдение
<b>19. Соревнования, походы.</b>						
19.1	Участие в республиканской онлайн-игре «БГИ»	10	0	2	практикум	наблюдение
19.2	Соревнования по СО по выбору «Листопад»		0	2	практикум	наблюдение
19.3	Соревнования по лабиринтному ориентированию «Декабринт»		0	2	практикум	наблюдение
19.4	Соревнования по СО в заданном направлении «Первоцвет»		0	2	практикум	наблюдение
19.5	Соревнования «Турслет»		0	2	практикум	наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>		

### Учебно-тематический план занятий. 2-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Введение</b>						
1.1.	Введение	2	2	0	беседа	опрос
<b>2. Техника безопасности</b>						
2.1.	Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2.	Первичные средства пожаротушения		0	2	практикум	наблюдение
<b>3. Обзор развития ориентирования</b>						

3.1	Характеристика современного состояния ориентирования.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>4. Оказание первой доврачебной помощи</b>						
4.1	Меры предупреждения переутомления.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Основные приемы спортивного массажа		0	2	практика	наблюдение
<b>5. Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>						
5.1	Разбор правил соревнований.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.2	Отработка навыков спортивного поведения		0	2	практикум	наблюдение
<b>6. Снаряжение ориентировщика</b>						
6.1	Учебные полигоны, их оборудование.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.2	Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.		0	2	практикум	наблюдение
<b>7. Правила соревнований по другим видам спорта</b>						
7.1	Основные положения. Правила организации и проведения.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
7.2	Отработка навыков спортивного поведения на муниципальных соревнованиях.		0	2	соревнования	наблюдение
<b>8. Судейская практика</b>						
8.1	Судейская коллегия соревнований. Оборудование старта, финиша.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
8.2	Участие в работе судейских бригад городских соревнований		0	2	практикум	наблюдение
<b>9. Общая физическая подготовка</b>						
9.1	Мышечная деятельность	20	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
9.2	Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Гимнастические упражнения.		0	2	практикум	наблюдение
9.4	Спортивные игры и эстафеты.		0	2	практикум	наблюдение
9.5	Спортивная ходьба.		0	2	практикум	наблюдение
9.6	Упражнения на расслабление.		0	2	практикум	наблюдение
9.7	Упражнения, направленные на развитие быстроты.		0	2	практикум	наблюдение
9.8	Упражнения, направленные на развитие силы.		0	2	практикум	наблюдение
9.9	Упражнения, направленные на развитие гибкости.		0	2	практикум	наблюдение
9.10	Упражнения, направленные на развитие выносливости.		0	2	практикум	наблюдение
<b>10. Специальная физическая подготовка</b>						
10.1	Роль и значение специальной физической подготовки для	14	0	2	практикум	наблюдение

	роста мастерства ориентировщиков.					
10.2	Бег в равномерном темпе		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Бег с высокого и низкого старта на скорость		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Бег на месте в быстром темпе бег с внезапной сменой направления		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Упражнения на растяжку прыжки		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Упражнения на равновесие сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание,		0	2	практикум	наблюдение
10.7	Приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением		0	2	практикум	наблюдение
<b>11. Техническая подготовка</b>						
11.1	Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.	14	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
11.2	Специализированные качества ориентировщика		0	2	практикум	наблюдение
11.3	Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.		0	2	практикум	наблюдение
11.4	Чтение карты		0	2	практикум	наблюдение
11.5	Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности		0	2	практикум	наблюдение
11.6	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.		0	2	практикум	наблюдение
11.7	Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.		0	2	практикум	наблюдение
<b>12. Тактическая подготовка</b>						
12.1	Действия ориентировщика на различных участках трассы.	20	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
12.2	Соотношение скорости бега и качества ориентирования.		0	2	практикум	наблюдение
12.3	Последовательность действий при прохождении дистанции.		0	2	практикум	наблюдение
12.4	Приемы ориентирования.		0	2	практикум	наблюдение
12.5	Предстартовая информация.		0	2	практикум	наблюдение
12.6	параметры дистанции.		0	2	практикум	наблюдение
12.7	параметры карты; характер местности.		0	2	практикум	наблюдение
12.8	стартовые параметры.		0	2	практикум	наблюдение
12.9	параметры района; сведения о КП.		0	2	практикум	наблюдение
12.10	опасные места, стартовые данные соперника.		0	2	практикум	наблюдение
<b>13. Контрольные нормативы</b>						
13.1	Сдача теоретических и практических навыков по	6	0	2	практикум	наблюдение

	спортивному ориентированию, туризму.					
13.2	Сдача теоретических и практических навыков по легкой атлетике, лыжным гонкам.		0	2	практикум	наблюдение
13.3	Сдача нормативов по ОФП.		0	2	практикум	наблюдение
<b>14. Краеведение</b>						
14.1	Географическое положение края. Особенности.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
14.2	Растительный и животный мир.		0	2	практикум	наблюдение
14.3	Население, история, хозяйство, культура, заповедники.		0	2	практикум	наблюдение
<b>15. Психологическая и морально-волевая подготовка</b>						
15.1	Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков	10	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
15.2	Методы и средства развития волевых качеств.		0	2	практикум	наблюдение
15.3	Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление.		0	2	практикум	наблюдение
15.4	Психологическая самоподготовка к старту.		0	2	практикум	наблюдение
15.5	Воспитание воли и регулирование эмоций.		0	2	практикум	наблюдение
<b>16. Охрана природы, памятников истории и культуры</b>						
16.1	Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.	8	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
16.2	Пропаганда охраны природы.		0	2	практикум	наблюдение
16.3	Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов.		0	2	практикум	наблюдение
16.4	Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.		0	2	практикум	наблюдение
<b>17. Основы туристской подготовки</b>						
17.1	Распределение должностей	16	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
17.2	Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов.		0	2	практикум	наблюдение
17.3	Укладка рюкзака и упаковка продуктов.		0	2	практикум	наблюдение
17.4	Составление меню, графика дежурства.		0	2	практикум	наблюдение
17.5	Приготовление пищи в полевых условиях.		0	2	практикум	наблюдение
17.6	Обучение пользованию топором, двуручной пилой.		0	2	практикум	наблюдение
17.7	Организация полевой постели, места для отдыха.		0	2	практикум	наблюдение
17.8	Организация дневки (досуг, игры, развлечения).		0	2	практикум	наблюдение
<b>18. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии.</b>						

18.1	Отработка навыков по каждому разделу программы.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>		

**Учебно-тематический план занятий.  
3-й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Техника безопасности</b>						
1.1.	Основы безопасности	4	2	0	беседа	опрос
1.2.	Отработка практических навыков пожаротушения.		0	2	практикум	наблюдение
<b>2. Обзор развития ориентирования</b>						
2.1	Международная федерация ориентирования и её деятельность.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка</b>						
3.1	Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
3.2	Утомление и перетренировка.		0	2	практика	наблюдение
3.3	Массаж до и после тренировок и соревнований.		0	2	практика	наблюдение
<b>4. Физиологические основы спортивной тренировки</b>						
4.1	Характеристика формирования двигательных навыков.	8	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.		0	2	практика	наблюдение
4.3	Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.		0	2	практика	наблюдение
4.4	Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.		0	2	практика	наблюдение
<b>5. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика</b>						
5.1	Методы анализа результатов тренировок и соревнований.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
5.2	Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции.		0	2	практика	наблюдение
5.3	Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.		0	2	практика	наблюдение
<b>6. Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>						
6.1	Основные положения правил соревнований. Разрядные требования.	4	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
6.2	Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.		0	2	практикум	наблюдение
<b>7. Правила соревнований по другим видам спорта</b>						

7.1	Правила организации и проведения соревнований. Разрядные требования.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>8. Судейская практика</b>						
8.1	Судейская коллегия соревнований.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
8.2	Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции.		0	2	практикум	наблюдение
8.3	Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.		0	2	практикум	наблюдение
<b>9. Общая физическая подготовка</b>						
9.1	Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления.	18	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
9.2	Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины		0	2	практикум	наблюдение
9.4	Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков.		0	2	практикум	наблюдение
9.5	Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика.		0	2	практикум	наблюдение
9.6	Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности.		0	2	практикум	наблюдение
9.7	Лыжная подготовка. Игры на местности.		0	2	практикум	наблюдение
9.8	Плавание.		0	2	практикум	наблюдение
9.9	Езда на велосипеде.		0	2	практикум	наблюдение
<b>10. Специальная физическая подготовка</b>						
10.1	Роль и значение специальной физической подготовки.	16	0	2	практикум	наблюдение
10.2	Характер и методика развития физических и специальных качеств.		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Упражнения на развитие выносливости.		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Упражнения на развитие быстроты.		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Упражнения на развитие гибкости.		0	2	практикум	наблюдение

10.7	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		0	2	практикум	наблюдение
10.8	Упражнения на развитие силы.		0	2	практикум	наблюдение
<b>11. Техническая подготовка</b>						
11.1	Изображение рельефа. Высота сечения.	20	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
11.2	Степень надежности ориентиров.		0	2	практикум	наблюдение
11.3	Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.		0	2	практикум	наблюдение
11.4	Комплексное чтение спортивных карт.		0	2	практикум	наблюдение
11.5	Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны.		0	2	практикум	наблюдение
11.6	Движение по азимуту.		0	2	практикум	наблюдение
11.7	Движение по солнцу без компаса.		0	2	практикум	наблюдение
11.8	Движение по маркированной трассе.		0	2	практикум	наблюдение
11.9	Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры.		0	2	практикум	наблюдение
11.10	Слежение за местностью с одновременным чтением карты.		0	2	практикум	наблюдение
<b>12. Тактическая подготовка</b>						
12.1	Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию.	18	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
12.2	Действия ориентировщика на различных участках трассы.		0	2	практикум	наблюдение
12.3	Соотношение скорости бега и техники ориентирования.		0	2	практикум	наблюдение
12.4	Последовательность действий при прохождении дистанции.		0	2	практикум	наблюдение
12.5	Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности,		0	2	практикум	наблюдение
12.6	Выбор пути движения с учетом почвенного покрова, метеорологических условий.		0	2	практикум	наблюдение
12.7	Приемы ориентирования		0	2	практикум	наблюдение
12.8	Предстартовая информация		0	2	практикум	наблюдение
12.9	Параметры района соревнований.		0	2	практикум	наблюдение
<b>13. Контрольные нормативы</b>						
13.1	Сдача теоретических знаний по спортивному туризму	8	0	2	практикум	наблюдение
13.2	Сдача практических умений и навыков по спортивному ориентированию		0	2	практикум	наблюдение
13.3	Сдача нормативов по ОФП.		0	2	практикум	наблюдение
13.4	Сдача нормативов по ОФП.		0	2	практикум	наблюдение
<b>14. Участие в соревнованиях</b>						
14.1	БГИ	16	0	2	практикум	наблюдение
14.2	Городское ориентирование		0	2	практикум	наблюдение

14.3	Спортивное ориентирование в заданном направлении		0	2	практикум	наблюдение
14.4	Спортивное ориентирование на маркированной трассе		0	2	практикум	наблюдение
14.5	Лабиринтное ориентирование		0	2	практикум	наблюдение
14.6	Соревнования по спасательным работам в техногенных условиях		0	2	практикум	наблюдение
14.7	Спортивное ориентирование по выбору		0	2	практикум	наблюдение
14.8	Турслет		0	2	практикум	наблюдение
<b>15. Психологическая и морально-волевая подготовка</b>						
15.1	Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований.	10	2	0	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
15.2	Растратчики психологической энергии		0	2	практикум	наблюдение
15.3	Регулирование стресса.		0	2	практикум	наблюдение
15.4	Развитие уверенности в себе.		0	2	практикум	наблюдение
15.5	Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов		0	2	практикум	наблюдение
<b>16. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии.</b>						
16.1	Поход.		Вне сетки часов		беседа	наблюдение
<b>Итого часов</b>			<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

### Учебно-тематический план занятий.

#### 4-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Техника безопасности</b>						
1.1.	Меры личной безопасности в криминальной ситуации.	2	2	0	беседа	опрос
<b>2. Обзор развития ориентирования</b>						
2.1	Перспективы развития ориентирования в Республике.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>3. Основы методики обучения и тренировки</b>						
3.1	Главные задачи тренировочного процесса.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
3.2	Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков		0	2	практика	наблюдение
3.3	Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований.		0	2	практика	наблюдение
<b>4. Планирование спортивной тренировки</b>						
4.1	Планирование тренировочного процесса – важнейшая предпосылка достижения высокого результата.	6	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Планирование тренировок: перспективное текущее, оперативное.		0	2	практика	наблюдение
4.3	Круглогодичная тренировка, годичный цикл.		0	2	практика	наблюдение

<b>5. Судейская практика</b>						
5.1	Начальник дистанций и его помощники.	6	0	2	практика	наблюдение
5.2	Планирование и постановка дистанций.		0	2	практика	наблюдение
5.3	Участие в работе судейских бригад.		0	2	практика	наблюдение
<b>6. Правила соревнований по спортивному ориентированию</b>						
6.1	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	0	беседа (дистанционное обучение)	опрос
<b>7. Общая физическая подготовка</b>						
7.1	Бег 30 м	24	0	2	практика	наблюдение
7.2	Бег 60 м. (с)		0	2	практика	наблюдение
7.3	Бег 1500м. (мин.)		0	2	практика	наблюдение
7.4	Отжимание в упоре лёжа (кол.)		0	2	практика	наблюдение
7.5	Отжимание в упоре лёжа (кол.)		0	2	практика	наблюдение
7.6	Прыжки на скакалке (кол./мин.)		0	2	практика	наблюдение
7.7	Прыжки на скакалке (кол./мин.)		0	2	практика	наблюдение
7.8	Челночный бег 3x10м. (сек.)		0	2	практика	наблюдение
7.9	Прыжки в длину с места (см.)		0	2	практика	наблюдение
7.10	Пресс 30с. (кол.)		0	2	практика	наблюдение
7.11	Подтягивание М-вис (кол.)		0	2	практика	наблюдение
7.12	Подтягивание Д-низ. (кол.)		0	2	практика	наблюдение
<b>8. Специальная физическая подготовка</b>						
8.1	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок	16	0	2	практикум	наблюдение
8.2	Характер и методика развития физических и специальных качеств.		0	2	практикум	наблюдение
8.3	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.		0	2	практикум	наблюдение
8.4	Упражнения на развитие выносливости.		0	2	практикум	наблюдение
8.5	Упражнения на развитие быстроты.		0	2	практикум	наблюдение
8.6	Упражнения на развитие гибкости.		0	2	практикум	наблюдение
8.7	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		0	2	практикум	наблюдение
8.8	Упражнения на развитие силы.		0	2	практикум	наблюдение
<b>9. Техническая подготовка</b>						
9.1	Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега.	16	0	2	практикум	наблюдение
9.2	Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности.		0	2	практикум	наблюдение
9.3	Травесирование склонов. Бег «по горизонтали».		0	2	практикум	наблюдение
9.4	Движение по азимуту с максимальной скоростью.		0	2	практикум	наблюдение
9.5	Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт.		0	2	практикум	наблюдение

9.6	Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.		0	2	практикум	наблюдение
9.7	Топографическая съёмка местности со средним рельефом.		0	2	практикум	наблюдение
9.8	Совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.		0	2	практикум	наблюдение
<b>10. Тактическая подготовка</b>						
10.1	Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами.	18	0	2	практикум	наблюдение
10.2	Использование соперников для контроля ситуации.		0	2	практикум	наблюдение
10.3	Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП.		0	2	практикум	наблюдение
10.4	Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.		0	2	практикум	наблюдение
10.5	Выбор пути движения с учетом рельефа местности,		0	2	практикум	наблюдение
10.6	Выбор пути движения с учетом проходимости растительности, почвенного покрова,		0	2	практикум	наблюдение
10.7	Выбор пути движения с учетом метеорологических условий.		0	2	практикум	наблюдение
10.8	Приемы ориентирования		0	2	практикум	наблюдение
10.9	Предстартовая информация.		0	2	практикум	наблюдение
<b>11. Контрольные нормативы</b>						
11.1	Сдача практических навыков по спортивному ориентированию.	8	0	2	беседа (дистанционное обучение)	наблюдение
11.2	Сдача практических навыков по туризму.		0	2	практикум	наблюдение
11.3	Сдача практических навыков по легкой атлетике.		0	2	практикум	наблюдение
11.4	Сдача практических навыков по лыжным гонкам.		0	2	практикум	наблюдение
<b>12. Участие в соревнованиях</b>						
12.1	БГИ	18	0	2	практикум	наблюдение
12.2	Городское ориентирование		0	2	практикум	наблюдение
12.3	Спортивное ориентирование по выбору		0	2	практикум	наблюдение
12.4	Спортивное ориентирование по маркированной трассе		0	2	практикум	наблюдение
12.5	Спасательные работы в техногенных условиях 1 этап		0	2	практикум	наблюдение
12.6	Спортивное ориентирование по выбору в зимнее время		0	2	практикум	наблюдение

12.7	Спасательные работы в техногенных условиях, комплексные.		0	2	практикум	наблюдение
12.8	Спортивное ориентирование в заданном направлении		0	2	практикум	наблюдение
12.9	Турслет		0	2	практикум	наблюдение
<b>13. Психологическая и морально-волевая подготовка</b>						
13.1	Психологическая подготовка к соревнованиям	12	0	2	практикум	наблюдение
13.2	Психологическая подготовка к соревнованиям		0	2	практикум	наблюдение
13.3	Диагностика на определение темперамента, работа с ним.		0	2	практикум	наблюдение
13.4	Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании.		0	2	практикум	наблюдение
13.5	Волевые усилия и их значение.		0	2	практикум	наблюдение
13.6	Эмоциональные переживания и их особенности.		0	2	практикум	наблюдение
<b>14. Врачебный контроль и самоконтроль</b>						
14.1	Меры личной и общественной профилактики.	4	0	2	практикум	наблюдение
14.2	Массаж до и после тренировок и соревнований.		0	2	практикум	наблюдение
<b>15. Анализ тренировок и соревнований.</b>						
15.1	Время прохождения дистанции.	4	0	2	Беседа-практикум	наблюдение
15.2	Дневник спортсмена-ориентировщика.		0	2	практикум	наблюдение
<b>16. Походы, лагеря.</b>						
16.1	Поход.	Вне сетки часов			практикум	наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>		

## 6. Содержание программы занятий 1-й год обучения.

### **1. Введение**

#### **Теоретические занятия**

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

#### **Практические занятия**

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.).  
Прогулка в лес.

### **2. Техника безопасности**

#### **Теоретические занятия**

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

#### **Практические занятия**

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

### **История спортивного ориентирования**

#### **Теоретические занятия**

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды

спортивного ориентирования.

***Практические занятия***

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

**3. Гигиена спортсмена**

**Теоретические занятия**

Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

**4. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теоретические занятия**

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. РИДЫ и способы проведения соревнований, характер соревнований.

***Практические занятия***

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

**Снаряжение ориентировщика**

**Теоретические занятия**

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

***Практические занятия***

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

**5. Судейская практика**

**Теоретические занятия**

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья – контролер КП, обязанности судьи – контролера КП. Оборудование старта и финиша.

***Практические занятия***

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

**Общая физическая подготовка**

**Теоретические занятия**

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

***Практические занятия***

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

**6. Специальная физическая подготовка**

**Теоретические занятия**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

***Практические занятия***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

#### **Техническая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

##### ***Практические занятия***

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

##### ***Практические занятия***

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

#### **7. Контрольные нормативы**

##### **Практические занятия**

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### **Участие в соревнованиях**

##### **Теоретические занятия**

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

##### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди учащихся ЦДЮТ, школ, клубов.

#### **Краеведение**

##### **Теоретические занятия**

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и края. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

##### ***Практические занятия***

Посещение экскурсионных объектов города и республики, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

#### **8. Психологическая и морально-волевая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

##### ***Практические занятия***

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и: смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

### **Охрана природы и памятников истории и культуры**

#### **Теоретические занятия**

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

#### **Практические занятия**

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

### **Основы туристской подготовки**

#### **Теоретические занятия**

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

#### **Практические занятия**

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

### **Медико-санитарная подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

#### **Практические занятия**

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

### **Топографическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

#### **Практические занятия**

Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

### **9. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии – вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

## **7. Содержание программы занятий**

### **2-й год обучения**

#### **1. Введение**

##### **Теоретические занятия**

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных

результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

#### **Техника безопасности**

##### **Теоретические занятия**

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

#### ***Практические занятия***

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

### **2. Обзор развития ориентирования**

##### **Теоретические занятия**

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

### **3. Оказание первой доврачебной помощи**

##### **Теоретические занятия**

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

#### ***Практические занятия***

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

### **4. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

##### **Теоретические занятия**

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

#### ***Практические занятия***

Отработка навыков спортивного поведения на соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **Снаряжение ориентировщика**

##### **Теоретические занятия**

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

#### ***Практические занятия***

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование старта, финиша, мест общего пользования.

### **Правила соревнований по другим видам спорта**

##### **Теоретические занятия**

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

#### ***Практические занятия***

Отработка навыков спортивного поведения на муниципальных соревнованиях.

#### **Судейская практика**

##### **Теоретические занятия**

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья – контролер КП. Обязанности судьи.

#### ***Практические занятия***

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета

командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.

## **5. Общая физическая подготовка**

### **Теоретические занятия**

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

### **Практические занятия**

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

#### **Практические занятия**

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### **Техническая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

#### **Практические занятия**

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

### **Тактическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

#### **Практические занятия**

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

### **6. Контрольные нормативы**

#### **Практические занятия**

Сдача теоретических и практических навыков спортивного ориентирования, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

#### **Краеведение**

#### **Теоретические занятия и Практические занятия**

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

### **Психологическая и морально-волевая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

#### **Практические занятия**

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

### **Охрана природы, памятников истории и культуры**

#### **Теоретические занятия**

Формы занятий по охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

#### **Практические занятия**

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

### **Основы туристской подготовки**

#### **Теоретические занятия**

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

#### **Практические занятия**

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места

для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

#### **7. Походы, лагеря – вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

### **8. Содержание программы занятий**

#### **3-й год обучения**

#### **1. Техника безопасности**

##### **Теоретические занятия**

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

##### ***Практические занятия***

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Отработка практических навыков пожаротушения.

#### **2. Обзор развития ориентирования**

##### **Теоретические занятия**

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, республиканского, всероссийского масштаба.

#### **Врачебный контроль и самоконтроль**

##### **Теоретические занятия**

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

##### ***Практические занятия***

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

#### **3. Физиологические основы спортивной тренировки**

##### **Теоретические занятия**

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

##### ***Практические занятия***

Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **4. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика**

##### **Теоретические занятия**

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

##### ***Практические занятия***

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

#### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

##### **Теоретические занятия**

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель,

Педагог, капитан команды. Разрядные требования.

***Практические занятия***

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

**Правила соревнований по другим видам спорта**

**Теоретические занятия**

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

**5. Судейская практика**

***Практические занятия***

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

**6. Общая физическая подготовка**

**Теоретические занятия**

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

***Практические занятия***

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

**7. Специальная физическая подготовка**

**Теоретические занятия**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

***Практические занятия***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами

(набивными мячами, амортизаторами).

#### **Техническая подготовка**

##### **Теоретическая подготовка**

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

##### ***Практические занятия***

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Теоретические занятия**

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

##### ***Практические занятия***

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

#### **8. Контрольные нормативы**

##### ***Практические занятия***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

##### **Участие в соревнованиях**

##### **Теоретические занятия**

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

##### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, Республики, России..

#### **Психологическая и морально-волевая подготовка**

### **Теоретические занятия**

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

### **Практические занятия**

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

## **9. Основы туристской подготовки – вне сетки часов**

### **Теоретические занятия**

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

### **Практические занятия**

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) – требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

## **9. Содержание программы занятий 4-й год обучения**

### **1. Техника безопасности**

#### **Теоретические занятия**

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

#### **Обзор развития ориентирования**

#### **Теоретические занятия**

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и её деятельность. Достижения российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

### **2. Основы методики обучения и тренировки**

#### **Теоретические занятия**

Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

#### **Практические занятия**

Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в процессе обучения, тренировок и соревнований. Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований.

### **3. Планирование спортивной тренировки**

### **Теоретические занятия**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса – важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание.

### **Практические занятия**

Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

### **Судейская практика**

#### **Теоретические занятия**

#### **Практические занятия**

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

#### **Теоретические занятия**

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, Педагог, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

### **4. Общая физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общественно полезный труд.

### **5. Специальная физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

### **6. Техническая подготовка**

#### **Практические занятия**

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса.

Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съёмка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

### **Тактическая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

#### ***Практические занятия***

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация.

### **7. Контрольные нормативы**

#### **Практические занятия**

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

### **8. Участие в соревнованиях**

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, республики, соревнованиях среди учащихся Центров, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

### **9. Психологическая и морально-волевая подготовка**

#### **Теоретические занятия**

#### ***Практические занятия***

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

### **10. Врачебный контроль и самоконтроль**

#### ***Практические занятия***

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

### **11. Анализ тренировок и соревнований.**

#### ***Практические занятия***

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и

методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

## **12. Походы, лагеря — вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы

### **Основы туристской подготовки — вне сетки часов**

#### **Теоретические занятия**

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

#### **Практические занятия**

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) – требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».**

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

Помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам и правилам. Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебно - методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

#### **1. Материально – техническое оснащение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию требуется: карты, компас и оборудование дистанций - контрольный пункт (стойка, призма, компостер).

#### **Перечень снаряжения и оборудования**

#### **для реализации программы занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию**

1. Комплект спортивных карт различной местности 250шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования 20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования 20 шт.
4. Компостеры для отметки 20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов на 10 км.
6. Бумага цветная компл.
7. Курвиметр 2 шт.
8. Компаса 25 шт.
9. Условные знаки спортивных карт 25 компл. |
10. Учебные плакаты по спортивному ориентированию компл.
11. Учебные кинофильмы компл.
12. Секундомеры 4 шт.
13. Лыжи 25 пар
14. Лыжные палки 25 пар
15. Лыжные ботинки 25 пар

16. Мази лыжные 25 компл.
17. Планшеты для зимнего ориентирования 25шт.
18. Оборудование старта и финиша.
19. Кроссовки
20. Обувь с шипами для бега с ориентированием
21. Костюм беговой летний
22. Костюм беговой лыжный
23. Шапочка лыжная
24. Костюм ветрозащитный
25. Аптечка 2 шт.
26. Электромегафон 1 шт.
27. Радиостанции портативные 3 шт.
28. Костровое оборудование 2 компл.
29. Спальники 25шт.
30. Палатки туристские походные 5 шт.
31. Коврики 25шт.
32. Рюкзаки 25шт.
33. Топор походный 2 шт.
34. Тент 2шт.
35. Накидка от дождя 25шт.
36. Рем. Набор 1 шт.
37. Карандаши цветные компл.

**Рекомендуемый перечень  
личного снаряжения спортсмена ориентировщика**

1. Рюкзачок для тренировок и походов выходного дня.
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80.
3. Коврик туристский.
4. Спальник одеяло.
5. Туфли «шиповки»
6. Кроссовки.
7. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра).
8. Головной убор (легкий и теплый).
9. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
10. Спортивный тренировочный костюм.
11. Спортивный беговой костюм
12. Свитер шерстяной.
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной).
14. Блокнот и ручка.
15. Накидка от дождя.
16. Рубашка с длинным рукавом.
17. Носки шерстяные.
18. Перчатки (зимой).

**2. Список литературы**

Нормативно – правовая база:

- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

*Литература для педагога:*

- 1.Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Полымя, 1987 г.
- 2.Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983 г.
- 3.Богатое С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
4. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973 г.
5. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985 г.
7. Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
8. Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
10. Кяркяйнен О. Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.
- 11.Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М:ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
- 12.Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980 г.
- 13.Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995 г.

*Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей:*

- 1.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.
- 2.Фесенко Б А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.

*Интернет-ресурсы*

1. Игра-симулятор по спортивному ориентированию [Электронный ресурс], - [http://sportorient.for.ru/igra\\_simulyator](http://sportorient.for.ru/igra_simulyator)
2. Игры и программы для спортивного ориентирования [Электронный ресурс], - [http://edelveys-tsc.ru/?razdel=Turklub\\_Edel\\_vejs62&subrazdel=Igri\\_sport.orientir](http://edelveys-tsc.ru/?razdel=Turklub_Edel_vejs62&subrazdel=Igri_sport.orientir)
3. Уроки ориентирования [Электронный ресурс], - [http://akcdutik.edu22.info/uroki\\_sport\\_art.pdf](http://akcdutik.edu22.info/uroki_sport_art.pdf)