

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
“УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ”

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»  
Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Дополнительная общеобразовательная программа  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст обучающихся – 10-17 лет  
Срок реализации – 3 года

Программа утверждена Методическим  
советом ЦДО «Интеллект»

Протокол №1 от 02.09.2019г.

И.о. директора ЦДО «Интеллект»

  
О.В.Червотока



Автор: Завгородний Алексей  
Павлович

педагог дополнительного  
образования ЦДО «Интеллект»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ЦДО «Интеллект» «Спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к физически развитому и здоровому образу жизни, и носит образовательный характер.

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 10–17 лет.

При разработке программы учитывались следующие документы и материалы:

1. Закон о дополнительном образовании
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации
3. Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571)
4. Правила соревнований по Спортивному ориентированию (Утверждены Президиумом Федерации спортивного ориентирования России 21 апреля 2004 г.)
5. Правила вида спорта «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571)
6. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА — 0840005411Я), (Спортивные дисциплины: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ» (номер-код 0840091811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – СВЯЗКА» (номер-код 0840241811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (номер-код 0840251811Я)
7. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) Приказ Минспорта России от 18.09.2014 N 781 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 N 715» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2014 N 34709)
8. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивное ориентирование», Приказ Минспорттуризм России от 29.01.2010г. № 52
9. Решение Президиума ФСТР Протокол Ж96 от 28 марта 2015 г.
10. Регламент соревнований по группе дисциплин «Маршрут» вида спорта Спортивный туризм»
11. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу
12. Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293)
13. Концепция развития детского туризма в Республике Крым на период до 2025 года

14. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

15. Концепция государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493

16. Письмо Министерства образования РФ от 02 апреля 2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении"

17. Письмо Министерства образования РФ от 15 января 2003 г. №13-51-08/13 "О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации"

18. Устав ЦДО «Ителлект».

**Актуальность.** Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

На занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

### **Цели и задачи программы.**

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

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных задач:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха.

### **Организация учебно-тренировочного процесса**

Весь материал Программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на

каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - информационно-познавательный. Воспитанники 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 обучающихся 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-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке и участии учащихся в соревнованиях по ориентированию, на городском и региональном уровне.

Описание годового цикла состоит из взаимосвязанных:

- тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);

- рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;

- предполагаемых педагогических результатов, знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу года занятий.

В методических рекомендациях даны практические советы по использованию программы, о том, как строить учебный процесс, какие средства лучше использовать.

Список оборудования включает в себя перечень необходимого снаряжения для реализации занятий объединения дополнительного образования.

Первый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часа, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях. Часовая нагрузка может быть увеличена до 432 часов в год, с увеличением теоретических и практических занятий для повышения уровня мастерства обучающихся.

*Образовательная программа для системы дополнительного образования детей «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»*

**Авторы:**

*Ю. Лукашов — мастер спорта СССР, методист Белгородского областного Центра детско-юношеского туризма; В. Ченцов — мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук, директор Белгородского областного Центра детско-юношеского туризма; О.Л. Глаголева — заслуженный тренер России, педагог дополнительного образования высшей категории, мастер спорта СССР; А.Д. Иванов — заслуженный тренер России, педагог дополнительного образования высшей категории, мастер спорта СССР*

Доработана и переделана для ЦДО «Интеллект» на 3-х летний период обучения по 216 часов за каждый год.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Введение. Техника безопасности	2	2	-
2.	История спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-
3.	Снаряжение спортсмена.	4	2	2
4.	Составление обучающимися портфолио	6	2	4
5.	Общая физическая подготовка	50	2	48
6.	Специальная физическая подготовка	28	2	26
7.	Техническая подготовка	16	4	12
8.	Тактическая подготовка	16	4	12
9.	Топография	18	4	14
10.	Массовые мероприятия. Подготовка и участие в соревнованиях	24	2	22
11.	Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры	16	4	12
12.	Основы туристской подготовки	24	2	22
13.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь.	10	4	6
14.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
<b>ИТОГО: ч.</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

**Промежуточная аттестация:** ноябрь – декабрь

Тестирование по темам: Техника безопасности, топография, условные знаки,

Практическое задание: Определение азимута, измерение расстояния, нормативы общей и специальной подготовки.

Для призеров и победителей соревнований и слетов аттестация не проводится.

**Итоговая аттестация:** апрель – май

Тестирование по темам: Гигиена туриста, первая доврачебная помощь.

Практическое задание: Определение азимута, измерение расстояния, нормативы общей и специальной подготовки.

Для призеров и победителей соревнований и слетов аттестация не проводится.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ -2 ч.**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

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

Поиск условно заблудившихся по карте.

### **ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ – 2 ч.**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

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

### **СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА - 4 ч.**

#### **Теоретические занятия (2 час)**

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.

Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.

**Практические занятия (2 часа)** Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **СОСТАВЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПОРТФОЛИО – 6 ч.**

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке, которые используются для награждения значками в сфере детского туризма в качестве одной из форм оценки достижения результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 50 ч.**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

#### **Практические занятия (48 часов)**

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, 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). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. 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.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 28 ч.**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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 (26 часов)**

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, суб-

максимальная, 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» специально-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.

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 - 16 ч.**

### **Теоретические занятия (4 часа)**

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

### **Практические занятия (12 часов)**

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, 00 углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 16 ч.**

### **Теоретические занятия (4 часа)**

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

### **Практические занятия (12 часов)**

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.



## **ТОПОГРАФИЯ - 18 ч.**

### **Теоретические занятия (4 часа)**

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

### **Практические занятия (14 часов)**

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

## **МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 24 ч.**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

### **Практические занятия (22 часа)**

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенствах города, области. Соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

## **КРАЕВЕДЕНИЕ. ОХРАНА ПРИРОДЫ, ПАМЯТНИКОВ ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЫ - 16 ч.**

### **Теоретические занятия (4 часа)**

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

### **Практические занятия (12 часов)**

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

## **ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 24 часов**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

### **Практические занятия (22 часов)**

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.

Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

## **ПРАВИЛА САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ – 10 ч.**

### **Теоретические занятия (4 часов)**

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. 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 (6 часов)**

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.

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

### **Должны знать:**

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- виды ориентирования;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену физических упражнений;
- виды соревнований и способы проведения соревнований;
- правила хранения и эксплуатации снаряжения;
- задачи общей физической подготовки;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; компас и его устройство.
- положение и условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- понятие «топографическая карта», «масштаб».
- основные типы топографических знаков;

### **Должны уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году;
- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;

- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.
- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- укладывать рюкзак, составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона, убирать место привалов и биваков;
- читать масштабы карт
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- передвигаться в составе группы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Введение. Техника безопасности	2	2	-
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка. Психологическая и морально-волевая подготовка	12	4	8
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию и другим видам спорта	8	2	6
4.	Составление обучающимися портфолио	6	2	4
5.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2
6.	Общая физическая подготовка	56	4	52
7.	Специальная физическая подготовка	34	2	32
8.	Техническая и тактическая подготовка	36	4	32
9.	Участие в соревнованиях	26	2	24
10.	Краеведение	10	4	6
11.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
12.	Основы туристской подготовки	16	2	14
13.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
<b>ИТОГО: ч.</b>		<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ 2 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ.**

**Промежуточная аттестация:** ноябрь – декабрь

Тестирование по темам: Техника безопасности, правила соревнований.

Практическое задание: Определение азимута, измерение расстояния, нормативы общей и специальной подготовки.

Для призеров и победителей соревнований и слетов аттестация не проводится.

**Итоговая аттестация:** апрель – май

Тестирование по темам: Гигиена туриста, первая доврачебная помощь.

Практическое задание: Определение азимута, измерение расстояния, нормативы общей и специальной подготовки.

Для призеров и победителей соревнований и слетов аттестация не проводится.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ -2 ч.**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ - 12 часов**

#### **Теоретические занятия (4 часа)**

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

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.

#### **Практические занятия (8 часов)**

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

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ И ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА - 8 часов**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

#### **Практические занятия (6 часа)**

### **СОСТАВЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПОРТФОЛИО – 6 ч.**

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке, которые используются для награждения значками в сфере детского туризма в качестве одной из форм оценки достижения результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ.

## **СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 часа**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

### **Практические занятия (2 часа)**

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

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -56 часов**

### **Теоретические занятия (4 часа)**

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

### **Практические занятия (52 часов)**

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

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 34 часов**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

### **Практические занятия (32 часов)**

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», специально-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.

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 И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 36 часов**

### **Теоретические занятия (4 часа)**

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

### **Практические занятия (32 часов)**

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, используя толщину 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.

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.

## **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 26 часа**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

### **Практические занятия (24 часа)**

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Соревнованиях среди кружковцев ЦДО «Интеллект», школ, клубов. Первенствах города, области.

## **КРАЕВЕДЕНИЕ-10 часов**

### **Теоретические занятия (4 часа)**

### **Практические занятия (6 часов)**

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура,



заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

## **ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ-6 часов**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.

### **Практические занятия (4 часов)**

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

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

## **ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 16 часов**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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 (14 часов)**

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).

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Должны знать:**

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем, причины возникновения пожаров;
- причины утомления;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований.

- виды соревнований, способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования;
- вспомогательное и личное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс;
- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- 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;
- географическое положение территории края;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;

**Должны уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях;
- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта;
- 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);
- 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;
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- 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;
- уметь читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- уметь аккуратно производить отметку на КП;
- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию:
- параметры дистанции - для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;
- 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;
- посетить экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах;
- 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;
- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установку палаток, оборудование костра, кухни, мест для умывания и забора воды, заготовку 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;
- передвигаться в составе группы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Введение. Техника безопасности.	2	2	-
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	10	4	6
3.	Психологическая и морально-волевая подготовка	24	4	20
4.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	8	2	6
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию и другим видам спорта.	4	4	-
6.	Судейская практика	6	-	6
7.	Общая физическая подготовка	54	2	52
8.	Специальная физическая подготовка	38	2	36
9.	Техническая и тактическая подготовка	28	4	24
10.	Контрольные нормативы	6	-	6
11.	Участие в соревнованиях	26	2	24
12.	Краеведение	10	2	8
13.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
<b>ИТОГО: ч.</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ 1 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ.**

**Промежуточная аттестация:** ноябрь – декабрь

Тестирование по темам: Техника безопасности, топография, условные знаки.

Практическое задание: Определение азимута, измерение расстояния, нормативы общей и специальной подготовки.

Для призеров и победителей соревнований и слетов аттестация не проводится.

**Итоговая аттестация:** апрель – май

Тестирование по темам: Гигиена туриста, первая доврачебная помощь.

Практическое задание: Определение азимута, измерение расстояния, нормативы общей и специальной подготовки.

Для призеров и победителей соревнований и слетов аттестация не проводится.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ -2 часа**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

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

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

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА - 10 часов**

#### **Теоретические занятия (4 часа)**

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

#### **Практические занятия (6 часов)**

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

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 24 часа**

#### **Теоретические занятия (4 часа)**

#### **Практические занятия (20 часа)**

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратки 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, сверх-настрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

### **АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ОРИЕНТИРОВЩИКА - 8 часов**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

#### **Практические занятия (6 часов)**

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. 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 И ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА - 4 часа**

### **Теоретические занятия (4 часа)**

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер» капитан команды. Разрядные требования.

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

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

## **СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 6 часов**

### **Практические занятия (6 часов)**

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.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-54 часа**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

Основные задачи, принципы, методы 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 (52 часов)**

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движения самочувствие, готовность 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.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 38 часа**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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 (36 часов)**

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-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.

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 И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 28 часов**

### **Теоретическая подготовка (4 часов)**

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность! действий при прохождении дистанции.

### **Практические занятия (24 часа)**

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 подъемов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной 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 мысленным прокладыванием вперед. 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.

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

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.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ- 6 часов**

### **Практические занятия (6 часов)**

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

## **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 26 часов**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

### **Практические занятия (24 часов)**

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства города, области, соревнования среди кружковцев ЦДО «Интеллект», школ, клубов; всероссийские соревнования).

## **КРАЕВЕДЕНИЕ -10 часов**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

### **Практические занятия (8 часов)**

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места; интересные своеобразным проявлением природы.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Должны знать**

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения, правила пожарной безопасности, меры предосторожности при обращении с огнем;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение;
- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования;
- 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;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки;
- понятие высота сечения;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов 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;
- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное

- ориентирование, на маркированной трассе);
- методы проведения (зачет, соревнования);
  - выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике;
  - положение о соревнованиях;
  - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
  - растительный и животный мир, заповедные места;

### **Должны уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- выполнять разминочный комплекс упражнений;
- 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;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная,

заболоченная;

- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- 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;
- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта;
- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- пользоваться предстартовой информацией;
- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

### **Перечень необходимого снаряжения и оборудования для реализации программы:**

Комплект спортивных карт различной местности. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования.

Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования

Компостеры для отметки, разметка для маркировки трасс разных цветов

Бумага цветная.

GPS – навигатор.

Курвиметр.

Компаса.

Условные знаки спортивных карт.

Учебные плакаты по спортивному ориентированию.

Учебные кинофильмы.

Секундомеры.

Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный).

Аптечка.

Электромобиль.

Радиостанции портативные.

Костровое оборудование.

Спальные мешки.  
Палатки туристские, походные.  
Коврики Рюкзаки.  
Топор походный.  
Тент.  
Накидка от дождя.  
Рем.набор.  
Карандаши цветные.

**Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов.**

1. Рюкзак.
2. Обувь спортивная.
3. Головной убор.
4. Ветрозащитная куртка.
5. Тренировочный костюм.
6. Свитер.
7. Носки шерстяные.
8. Носки х/б.
9. Футболка.
10. Туалетные принадлежности.
11. Столовые принадлежности.
12. Блокнот, ручка.
13. Спички в упаковке.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
2. Правила соревнований по Спортивному ориентированию, Утверждены Президиумом Федерации спортивного ориентирования России 21 апреля 2004 г.
3. Правила вида спорта «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ», Утверждены приказом Минспорта России от 02 апреля 2010 г. № 278.
4. Инструкция по организации и проведению туристских походов,... Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293
5. Приказ № 1758, от 07.07.2017. «О системе поощрения в сфере детского туризма Республики Крым»
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
7. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» Утв. приказом Минспортуризма России от 02.04.2010г. №278
8. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивное ориентирование». Приложение №31 к приказу Минспорта России от 06.09.2013г. №715
9. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
10. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
11. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
12. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
13. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
14. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
15. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
16. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
19. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. –

72 с.

21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.

22. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.

23. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.

24. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.

25. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. – 36 с.

26. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.

27. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.

28. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.

29. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

30. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с

31. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.