

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» Авиастроительного района г.Казани.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4 от 31 мая 2017г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
В. В. Бугрова  
Приказ № 145а от 29 августа 2017г.



***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивное ориентирование»***

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень сложности: базовый

Составитель:  
Хайрутдинов С.Г. – методист,  
Сарбаев И.Е.- педагог  
дополнительного образования

г. Казань, 2014 г.

### **Пояснительная записка.**

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

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

Чтобы добиться успехов в соревнованиях по спортивному ориентированию, надо иметь и хорошую физическую подготовку, и прочный фундамент топографической подготовки. Это обязывает руководителя объединения не только научить юных ориентировщиков быстро и правильно читать карту (т. е. уметь видеть за условными знаками действительную картину местности), но и привить им навыки тактического мышления, умение быстро принимать правильные решения на трассе. Гибкость тактического мышления и хорошая топографическая подготовка дают спортсмену возможность получить более полную информацию о местности, быстро переработать её в условиях соревнований, добиться хороших результатов. В программе начального обучения юных ориентировщиков уделяется необходимое внимание задачам и содержанию учебно-тренировочного процесса, формам и методам организации и проведения занятий, а также раскрываются вопросы технической, тактической и физической подготовки. Программа предусматривает, что руководитель объединения может вносить свои изменения и дополнения в последовательность изложения материала, в количественный объем его использования на каждом занятии.

**Отличительная особенность:** основной идеей данной программы является организация интересной, содержательной, общественно значимой и практической деятельности учащихся с позиции комплексного познания и изучения родного края; с учетом развития личности, максимального использования индивидуального опыта каждого обучающегося. Большую роль играет педагогическая поддержка становления личности ребенка в познании себя, в самоопределении, самореализации через систему соревнований и тренировок по спортивному ориентированию, туристических походов, путешествий, экскурсий, личного практического вклада каждого в дело охраны природы своего края.

Программа объединения «Спортивное ориентирование» рассчитана на возраст от **10 лет до 16 лет.**

**Актуальность программы и ее педагогическая целесообразность** заключается в том, что спортивное ориентирование, как один из видов спорта, направлено на совершенствование умственного и физического развития, познание и понимание природы, укрепление здоровья детей, подготовку обучающихся к несению военной службы и защите Отечества.

**Новизна** программы выражается в необходимости приобретения знаний ориентирования в естественных условиях на местности и обучении безопасным

методам преодоления естественных препятствий.

**Цель:** формирование у обучающихся основ спортивного мастерства посредством занятий ориентированием, в процессе туристической деятельности.

**Задачи программы:**

1. обучающие:

- обучить и дать представление о развитии спортивного ориентирования в республике и России, видах ориентирования, званиях и спортивных разрядах, судействе соревнований, организации походов и соревнований.
- обучить работе с топографическими картами
- сформировать основы знаний о туристическом снаряжении, медицинской, специальной физической подготовке
- научить ориентироваться по азимуту с помощью компаса и карты

2. воспитательные:

- воспитывать любовь и бережное отношение к родному краю
- воспитывать самосознание, самоуважение, коллективизм

3. развивающие:

- развивать потребности к самостоятельному получению новых знаний и к здоровому образу жизни
- способствовать развитию у детей логического мышления, наблюдательности, внимания, воображения, фантазии, творческой инициативы
- развивать и поддерживать интерес к различным видам активного отдыха

Программа рассчитана **на 3 года обучения**, Время, отведенное на обучение, составляет **144 часа** в год с сентября по май включительно, причем практические занятия составляют большую часть программы. Рекомендуемый состав группы - 15 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) занятия.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности.

Особое внимание следует уделить общей и специальной физической подготовке учащихся. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и

студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры и оздоровительные прогулки), так и познавательно творческой деятельности (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр видеосюжетов, фильмов).

Педагогическая эффективность спортивно-оздоровительной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям, мотивам и интересам достижений. При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно – ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Важное значение в успешной реализации этой деятельности имеет заинтересованность как обучаемых, так и обучающихся своей работе. В связи с этим используются различные методы создания положительной мотивации обучаемых.

Эмоциональные:

- ситуация успеха,
- поощрение и порицание,
- свободный выбор задания,
- удовлетворение желания быть значимой

личностью.

Волевые:

- предъявление образовательных и физических требований,
- формирование ответственного отношения к получению знаний,
- информирование о прогнозируемых результатах

образования.

Социальные:

- развитие желания быть полезным обществу,
- создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

Познавательные:

- решение творческих задач,
- создание и решение проблемных ситуаций.

## **Формы диагностики результатов**

§ **тестирование (анкетирование)**

§ **контрольные и зачеты в форме:**

- экспресс-опроса (устного или письменного)
- практических работ по темам занятий
- проблемного обсуждения ситуаций

§ **самостоятельные творческие работы в процессе занятий в форме:**

- составления плана похода
- оформление отчета о походе

## **Формы демонстрации результатов**

§ **открытые учебные занятия в форме:**

- традиционного занятия
- игры-викторины
- участие обучающихся в соревнованиях, слетах, семинарах и других мероприятиях различного уровня.

## **Методическое обеспечение программы**

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует следующие методы и приёмы работы:

- **Словесные:** рассказ, беседа, диалог, дискуссия, лекция, наглядно-демонстративные фото-, кино-, видеоматериалы, мультимедийные средства.
- **практические:** задания для игр и кроссвордов; организация и проведение встреч с интересными людьми, участие в туристско-краеведческих мероприятиях; выполнение практических заданий (составление раскладки для похода и приготовление пищи, оказание первой помощи и т.д.).

Образовательный процесс строится на сочетании групповой, парной и индивидуальной форм деятельности обучающихся.

Предлагаемая программа дает возможность целенаправленно ориентировать учащихся на конечные результаты обучения.

В основу заложен индивидуальный подход, уважение к личности ребенка, вера в его способности и возможности. Педагог стремится воспитывать в детях самостоятельность и уверенность в своих силах. В целях оптимизации учебной деятельности данной программой предусмотрено большое количество форм занятий: игр, экскурсий, а так же планируется участие в городских спортивно-массовых и туристских мероприятиях. Это позволит разнообразить образовательную деятельность учащихся, повысить мотивацию к обучению.

## **Система оценки и фиксирования образовательных результатов**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний, умений и навыков. Система контроля за усвоением учащимися программы складывается из следующих элементов: зачёт, опрос, тестирование, самостоятельные работы по организации туристской, спортивной деятельности.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений:

- лист учебных достижений №1 заполняется при проверке ЗУН обучающихся после изучения основных тем программы;

· лист учебных достижений №2 заполняется при проведении диагностики обучающихся: входной, промежуточной и итоговой.

В течении учебного года по определению уровня усвоения программы учащимися осуществляется три диагностических среза:

- **входная диагностика** посредством бесед, тестов по ОФП, выясняется начальный уровень знаний и умений обучающихся.
- **промежуточная диагностика** позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень ЗУН учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы. Предлагаются контрольные тесты по ОФП.
- **диагностика за год** проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям; (зачетный поход до 3 степени сложности, в зависимости от года обучения, выступление в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов) Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

#### **Психолого-педагогическое обеспечение:**

- сотрудничество с классным руководителем, родителями учащихся, психологом и социальным педагогом
- учебная и методическая литература;
- методические разработки занятий и мероприятий;
- аудио- и видеомегнитофон, мультимедийные средства обучения;
- топографические и спортивные карты

#### **Для выполнения программы необходимо следующее оборудование и специальное снаряжение:**

· палатки, спальные мешки, коврики туристические, котелки, тент, топор, пила, компаса, картографический материал, курвиметр, костровое снаряжение

Помещение для проведения учебных и практических занятий должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям. В начале и середине учебного года рекомендуется проводить инструктаж по технике безопасности (Цель: знакомство с правилами пожарной безопасности, ПДД, поведение на улице, в общественных местах, правилами проведения соревнований по ориентированию и походов).

#### **Дидактический, раздаточный и демонстрационный материал:**

- стенды с наглядным материалом
- тематические папки к разделам программы;
- раздаточный материал;
- мультимедийные презентации;
- видеофильмы.

### **Знания, умения и навыки учащихся по итогам обучения.**

#### **Учащиеся будут знать:**

- историю возникновения ориентирования и его развитие в России
- правила безопасности при проведении соревнований
- особенности одежды и снаряжения при различных погодных условиях
- строение организма, взаимодействие органов и систем

- виды закаливания
- предупреждение травм
- условные знаки топографических и спортивных карт
- правила соревнований по спортивному ориентированию
- приёмы ориентирования, способы определения расстояния на местности
- устройство компаса, движение по азимуту
- требования к общей физической подготовке ориентировщика

**Учащиеся будут уметь:**

- подбирать одежду и инвентарь по погодным условиям
- брать аварийный азимут
- вести дневник самоконтроля
- отличать спортивную карту от топографической
- уметь находить на местности формы рельефа, изображённой на карте
- измерять масштаб и расстояние по карте пользуясь ниткой и курвиметром
- определять длину своего среднего шага, определять расстояние глазомерно
- ориентировать карту по компасу, определять азимут на заданный предмет

**Учащиеся будут владеть:**

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

## Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Характеристика ориентирования, как вида спорта. Спортивное ориентирование, как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	—	<b>зачёт</b>
<b>2.</b>	<b>Гигиена спортивной тренировки. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания, закаливание. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
<b>3</b>	<b>Условные знаки спортивных карт России.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>зачёт</b>
3.1	Условные знаки: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные.	4	2	2	зачёт
3.2	Значковый метод изображения. Пояснительные подписи.	2		2	зачёт
<b>4</b>	<b>Снаряжение спортсмена</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>зачёт</b>
4.1	Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.	1	1		зачёт
4.2	Планшеты и их устройство, изготовление простейших планшетов. Подбор лыж, палок и лыжных мазей.	2		2	зачёт
<b>5</b>	<b>Рельеф местности и его изображение на картах.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>зачёт</b>
5.1	Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Виды горизонталей. Высота сечения. Изображение различных форм рельефа	3	1	2	зачёт
5.2	Виды горизонталей. Высота сечения.	2		2	зачёт
5.3	Изображение различных форм рельефа.	1		1	зачёт



	Выбор рельефа по пути движения.				
<b>6</b>	<b>Техническая подготовка ориентировщика.</b>	<b>29</b>	<b>1</b>	<b>28</b>	<b>зачёт</b>
6.1	Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Выбор пути движения. Азимут. Определение азимута.	3	1	2	зачёт
6.2	Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.	2		2	зачёт
6.3	Определение азимута.	2		2	зачёт
6.4	Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.	2		2	зачёт
6.5	Движение по азимуту.	2		2	зачёт
6.6	Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью компаса, обучение способам определения расстояния.	2		2	зачёт
6.7	Определение азимута.	2		2	зачёт
6.8	Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.			2	зачёт
6.9	Определение азимута.	2		2	зачёт
6.10	Движение по азимуту.	2		2	зачёт
6.11	Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.	2		2	зачёт
6.12	Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью компаса, обучение способам определения расстояния.	2		2	зачёт
6.13	Чтение карты, выбор пути движения и его реализация.	2		2	зачёт
6.14	Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.	2		2	зачёт
<b>7</b>	<b>Тактическая подготовка ориентировщика.</b>	<b>10</b>	<b>—</b>	<b>10</b>	<b>зачёт</b>
7.1	Действия на старте, в пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах. Выбор пути движения и его реализация на трассах различной	2		2	зачёт

	сложности Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико - технических приемов в ориентировании				
7.2	Выбор пути движения и его реализация на трассах различной сложности	2		2	зачёт
7.3	Действия на старте, в пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах.	2		2	зачёт
7.4	Выбор пути движения и его реализация на трассах различной сложности	2		2	зачёт
7.5	Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико - технических приемов в ориентировании	2		2	зачёт
<b>8</b>	<b>Морально-волевая подготовка. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>—</b>	<b>зачёт</b>
<b>9</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>47</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>зачёт</b>
9.1	Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения, техника бега.	3	1	2	зачёт
9.2	Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.	2		2	зачёт
9.3	Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, воспитания силы	2		2	зачёт
9.4	Принципы обучения, техника бега.	2		2	зачёт
9.5	Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.	2		2	зачёт
9.6	Средства общей и спец. подготовки.	2		2	зачёт
9.7	Принципы обучения,	2		2	зачёт

	техника бега.				
9.8	Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.	2		2	зачёт
9.9	Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, воспитания силы	2		2	зачёт
9.10	Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.	2		2	зачёт
9.11	Техника лыжных ходов.	2		2	зачёт
9.12	Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.	2		2	зачёт
9.13	Средства общей и спец. подготовки.	2		2	зачёт
9.14	Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.	2		2	зачёт
9.15	Техника лыжных ходов.	2		2	зачёт
9.16	Техника лыжных ходов.	2		2	зачёт
9.17	Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, воспитания силы	2		2	зачёт
9.18	Средства общей и спец. подготовки.	2		2	зачёт
9.19	Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.	2		2	зачёт
9.20	Спортивное ориентирование , как средство укрепления здоровья, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.	2		2	зачёт
9.21	Принципы обучения, техника бега.	2		2	зачёт
9.22	Упражнения направленные на развитие быстроты движения, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление.	2		2	зачёт
9.23	Спортивная ходьба. Кроссы, бег с препятствиями.	2		2	зачёт
<b>10</b>	<b>Правила соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Разрядные требования.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>—</b>	<b>зачёт</b>
<b>11</b>	<b>Игры и упражнения.</b>	<b>19</b>	<b>—</b>	<b>19</b>	<b>зачёт</b>
11.1	Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3		3	зачёт

	Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояния, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализация. Игры с картами.				
11.2	Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.	2		2	зачёт
11.3	Игры на местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояния, азимута и точки стояния.	2		2	зачёт
11.4	Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.	2		2	зачёт
11.5	Игры на местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояния, азимута и точки стояния.	2		2	зачёт
11.6	Игры по выбору пути движения и его реализация. Игры с картами.	2		2	зачёт
11.7	Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2		2	зачёт
11.8	Игры на местности с элементами ориентирования: чтение карты, определение расстояния, азимута и точки стояния.	2		2	зачёт
11.9	Игры по выбору пути движения и его реализация. Игры с картами.	2		2	зачёт
<b>12</b>	<b>Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>зачёт</b>
12.1	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	6	2	4	зачёт
12.2	Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.	4		4	зачёт
12.3	Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении.	4		4	зачёт
12.4	Практические занятия по рельефу, на	2		2	зачёт

	маркированной трассе				
12.5	Районные соревнования по спортивному скалолазанию	2		2	зачёт
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Вводное занятие .

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

### 2. Гигиена спортивной тренировки

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

### 3. Условные знаки спортивных карт России

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

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

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

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

**Практика:**

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

### 5. Снаряжение ориентировщика.

**Теория:** Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору.

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

### 6. Техническая, подготовка ориентировщика.

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

**Практика:**

1. Знакомство с топографическими и спортивными картами.
2. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.
3. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью компаса, обучение способам определения расстояния.
4. Движение по азимуту.

5. Чтение карты, выбор пути движения и его реализация.
6. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

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

#### ***Практика:***

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

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

#### ***Теория:***

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

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

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

#### ***Практика:***

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

### **10. *Правила соревнований.***

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

### **11. *Учебные соревнования.***

**Практика:** Учебные соревнования по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

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

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

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

## Учебный план 2-го года обучения

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение, инструктаж по Т.Б. Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания молодежи.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>зачёт</b>
<b>2.</b>	<b>Врачебный контроль и самоконтроль.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>зачёт</b>
2.1	Гигиена спортивной тренировки.	1	1		зачёт
2.2	Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах.	2		2	зачёт
<b>3.</b>	<b>Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>зачёт</b>
3.1	Практика судейства во всех видах соревнований.	2	1	1	зачёт
3.2	Работа судейских бригад на пунктах выдачи карт, старте, финише, КП.	3		3	зачёт
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка ориентировщика.</b>	<b>41</b>	<b>—</b>	<b>41</b>	<b>зачёт</b>
4.1	Методы работы с картой на тренировочных занятиях и соревнованиях.	1		1	зачёт
4.2	Способы определения точки стояния. Азимут.	2		2	зачёт
4.3	Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.	2		2	зачёт
4.4	Измерение расстояний на карте и местности: шагами, по времени, визуально.	2		2	зачёт
4.5	Методы работы с картой на	2		2	зачёт

	тренировочных занятиях и соревнованиях.				
4.6	Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.	2		2	зачёт
4.7	Способы определения точки стояния. Азимут.	2		2	зачёт
4.8	Измерение расстояний на карте и местности: шагами, по времени, визуально.	2		2	зачёт
4.9	Методы работы с картой на тренировочных занятиях и соревнованиях.	2		2	зачёт
4.1 0	Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.	2		2	зачёт
4.1 1	Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.	2		2	зачёт
4.1 2	Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.	2		2	зачёт
4.1 3	Методы работы с картой на тренировочных занятиях и соревнованиях.	2		2	зачёт
4.1 4	Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.	2		2	зачёт
4.1 5	Способы определения точки стояния. Азимут.	2		2	зачёт
4.1 6	Измерение расстояний на карте и местности: шагами, по времени, визуально.	2		2	зачёт
4.1 7	Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.	2		2	зачёт



4.1 8	Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.	2		2	зачёт
4.1 9	Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.	2		2	зачёт
4.2 0	Способы взятия КП.	2		2	зачёт
4.2 1	Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.	2		2	зачёт
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка ориентировщика.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>зачёт</b>
5.1	Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, в пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Распределение сил на дистанции.	2	2		зачёт
5.2	Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях.	2		2	зачёт
5.3	Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований.	2		2	зачёт
5.4	Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований.	2		2	зачёт
5.5	Анализ ошибок спортсменов. Игры и упражнения.	2		2	зачёт
<b>6.</b>	<b>Топографическая подготовка ориентировщика</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>зачёт</b>
6.1	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и его классификация. Спортивные карты.	2	2		зачёт
6.2	Совершенствование топографической подготовки ориентировщика (условные знаки, рельеф, спортивные карты различной сложности).	2		2	зачёт

6.3	Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности	2		2	зачёт
6.4	Игры и упражнения. Копирование и вычерчивание их оригиналов.	1		1	зачёт
<b>7.</b>	<b>Морально-волевая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>зачёт</b>
7.1	Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания.	2	2		зачёт
<b>8.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>зачёт</b>
8.1	Средства общей и спец. подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения.	2	2		зачёт
8.2	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2		2	зачёт
8.3	Упражнения на гибкость.	2		2	зачёт
8.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2		2	зачёт
8.5	Подвижные игры и эстафеты.	2		2	зачёт
8.6	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.	2		2	зачёт
8.7	Техника кроссового бега в лесу по пересеченной местности.	2		2	зачёт
8.8	Упражнения на гибкость.	2		2	зачёт
8.9	Игры с элементами общеразвивающих Упражнений.	2		2	зачёт
8.1 0	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.	2		2	зачёт
8.1 1	Подвижные игры и эстафеты.	2		2	зачёт
8.1 2	Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.	2		2	зачёт
8.1 3	Техника лыжных ходов.	2		2	зачёт
8.1 4	Упражнения на гибкость.	2		2	зачёт
8.1 5	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, силу, выносливость.	2		2	зачёт

8.1 6	Способы преодоления поворотов, подъемов и спусков.	2		2	зачёт
8.1 7	Техника лыжных ходов.	2		2	зачёт
<b>9.</b>	<b>Игры на местности.</b>	<b>18</b>	<b>—</b>	<b>18</b>	<b>зачёт</b>
9.1	Подвижные игры.	2		2	зачёт
9.2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2		2	зачёт
9.3	Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.	2		2	зачёт
9.4	Подвижные игры.	2		2	зачёт
9.5	Игры на местности с элементами техники ориентирования.	2		2	зачёт
9.6	Подвижные игры.	2		2	зачёт
9.7	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2		2	зачёт
9.8	Игры на местности с элементами техники ориентирования.	2		2	зачёт
9.9	Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.	2		2	зачёт
<b>10</b>	<b>Учебные соревнования.</b>	<b>24</b>	<b>—</b>	<b>24</b>	<b>зачёт</b>
10. 1	Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.	4		4	зачёт
10. 2	Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении.	4		4	зачёт
10. 3	Практические занятия по рельефу, на маркированной трассе	4		4	зачёт
10. 4	Районные соревнования по спортивному скалолазанию	12		12	зачёт
	<b>И Т О Г О</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

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

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

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

**Теория:** Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль

спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах.

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

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

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

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

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

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

Способы определения точки стояния. Азимут.

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

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

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

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

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

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

2. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований.

3. Анализ ошибок спортсменов.

4. Игры и упражнения.

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

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

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

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

2. Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности-

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

Копирование оригиналов расчлененных карт.

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

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

самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания.

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

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

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

2. Подвижные игры и эстафеты.

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

4. Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.

5. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.

### **9. Игры на местности**

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

### **10. Учебные соревнования.**

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

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

## **Учебный план 3-го года обучения**

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение, инструктаж по Т.Б. Сведения о спортивном ориентировании. Спортивное ориентирование, как средство физического воспитания, оздоровления.</b>	2	2		зачёт
2.	<b>Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания учащихся.</b>	4	2	2	зачёт
2.1	Спортивное ориентирование в России и за рубежом.	2	2		зачёт
2.2	Выступление российских ориентировщиков на между-	2		2	зачёт

	народной арене. Включение спортивного ориентирования Единую российскую спортивную классификацию.				
<b>3.</b>	<b>Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>зачёт</b>
3.1	Гигиена спортивной тренировки.	2	2		зачёт
3.2	Основные причины травматизма и меры их предупреждения.	2	2		зачёт
3.3	Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	2	2		зачёт
3.4	Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика.	2	2		зачёт
3.5	Самоконтроль за состоянием здоровья и перетренированности по основным показателям: внешний вид, рост, пульс, вес и т.д.	2		2	зачёт
3.6	Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника.	2		2	зачёт
3.7	Доврачебная помощь при спортивных травмах.	2		2	зачёт
<b>4</b>	<b>Морально-волевая подготовка</b> <b>Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках.</b> <b>Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности и инициативы, решимости и самообладания.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>зачёт</b>
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>зачёт</b>
5.1	Упражнения на гибкость. Игры с элементами общеразвивающих Упражнений. Подвижные игры и эстафеты.	2	2		зачёт
5.2	Специальная физическая подготовка; упражнения и игры развивающие быстроту реакции, выносливость.	2	2		зачёт
5.3	Подвижные игры и эстафеты.	2		2	зачёт

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

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



	местности: шагами, по времени, визуально. Развитие специализированных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.				
8.3	Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Способы взятия КП.	2		2	зачёт
<b>9</b>	<b>Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачёт</b>
9.1	Организация и проведение всех видов соревнований по спортивному ориентированию на местности.	2	2		зачёт
9.2	Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.	2		2	зачёт
<b>10</b>	<b>Игры на местности.</b>	<b>16</b>	<b>—</b>	<b>16</b>	<b>зачёт</b>
10.1	Подвижные игры.	2		2	зачёт
10.2	Игры на местности с элементами техники ориентирования.	2		2	зачёт
10.3	Подвижные игры.	2		2	зачёт
10.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2		2	зачёт
10.5	Игры на местности с элементами техники ориентирования.	2		2	зачёт
10.6	Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.	2		2	зачёт
10.7	Игры на местности с элементами техники ориентирования.	2		2	зачёт
10.8	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2		2	зачёт
<b>11</b>	<b>Учебные соревнования.</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>зачёт</b>
11.1	Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.	4		4	зачёт
11.2	Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении.	4		4	зачёт
11.3	Практические занятия по рельефу, на маркированной трассе	4		4	зачёт
11.4	Районные соревнования по	4		4	зачёт

	спортивному скалолазанию				
<b>12</b>	<b>Рельеф местности и его изображение на картах.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>зачёт</b>
12.1	Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Виды горизонталей.	2	2		зачёт
12.2	Высота сечения. Изображение различных форм рельефа. Выбор рельефа по пути движения.	4		4	зачёт
<b>13</b>	<b>Сдача зачётов</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>зачёт</b>
13.1	Соревнования по топографии, рельефу, черно-белой карте, комбинированное ориентирование.	6	6		зачёт
13.2	Практические занятия по рельефу, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.	4		4	зачёт
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

### Содержание учебного плана 3 года обучения

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

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

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

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

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

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

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

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

дневника.

#### **4. Морально-волевая подготовка.**

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

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.

Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.

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

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

**Практика:** Совершенствование топографической подготовки ориентировщика.

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

Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности-

Игры и упражнения. Копирование и вычерчивание их оригиналов.

Копирование оригиналов расчлененных карт.

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

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

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

Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований.

Анализ ошибок спортсменов.

Игры и упражнения.

#### **8. Техническая подготовка ориентировщика.**

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

Способы определения точки стояния. Азимут.

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

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

Способы взятия КП.

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

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

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

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

### **10. Игры на местности.**

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

### **11. Учебные соревнования.**

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

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

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

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

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

Определение по горизонталям различных форм рельефа.

выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

### **13. Сдача зачётов .**

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

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

## Методическое обеспечение

### 1 год обучения

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

### 2 год обучения.

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания молодежи.	Лекция,	объяснение	Ответы на вопросы	Фото и видео материал	
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	Лекция, практика	Объяснение, показ, самостоятельная работа	Ответы на вопросы, зачет	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение

3	Топографическая подготовка ориентировщика	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	зачет	Учебные стенды. Карты, методическое пособие	Туристическое снаряжение
4	Техническая подготовка ориентировщика.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	зачет	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
5	Тактическая подготовка ориентировщика.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Ответы на вопросы, зачет	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
6	Морально-волевая подготовка	Лекция	Объяснения	Соревнования	Учебные стенды, методическое пособие	Туристическое снаряжение
7	Общая и специальная физическая подготовка.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Зачет, соревнования	Методическое пособие	Туристическое снаряжение
8	Правила соревнований. Судейство Инструкторские навыки.	Лекция, практика	Объяснения, самостоятельная работа	Зачет	Методическое пособие	Туристическое снаряжение
9	Игры на местности.	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Зачет	фотоматериал	Туристическое снаряжение
10	Учебные соревнования.	Практика	Объяснение, показ	Зачет	Методическое пособие, Фото и видео материал, стенды	Туристическое снаряжение

### 3 год обучения.

№	Наименование тем разделов.	Форма занятия	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	лекция	объяснение	Ответы на вопросы	Карты, журналы	видеофильм
2.	Ориентирование на местности, как средство военно-патриотического воспитания учащихся.	Лекция,	объяснение	Ответы на вопросы	Фото и видео материал	видеофильм
3.	Рельеф местности и его изображение на картах.	Лекция, практика	Объяснения, показ	зачет	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение
4.	Правила соревнований. Судейство	Лекция, практика	Объяснения, самостоятельная работа	Зачет	Стенды, фотоматериал	

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

## Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие дополнительного образования детей до 2020 г.», утв. Постановлением Правительства РФ от 22.11. 2012 г. №2148-р
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых, от 20.09.2017 г.
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
7. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. – Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования», 2015.
8. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента Молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. Москва, ЦДЭТС МП РСФСР, 2005.
2. *Коструба АА.* Медицинский справочник туриста. Москва, Профиздат, 2007.
3. *Меньчуков А. Е.* В мире ориентиров. Москва, Недра, 2007
4. Энциклопедия туриста. Москва, Большая Российская энциклопедия, 2003.
5. *Алешин В.М., Серебrenиков А.В.* Туристская топография. - М., Профиздат, 2005.
6. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М., ФиС, 2008.
7. *П.Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 2005.



8. *Станкин М. И.* Психолого-педагогические основы физического воспитания М. ФИС 2011
9. *Сухомлинский В. А.* Методика воспитания коллектива М. Просвещение 2001
10. *Фомин. Н. А. Филин В. Н.* Возрастные основы физического воспитания М. ФИС 2012 г.

#### **Интернет-ресурсы**

[http://tourlib.net/books\\_tourism/shahovalov5.htm](http://tourlib.net/books_tourism/shahovalov5.htm)

<http://tourlib.net/teor.htm>

<http://tourlib.net/vidy.htm>

[http://tourlib.net/books\\_tourism/babkin.htm](http://tourlib.net/books_tourism/babkin.htm)

<http://tourlib.net/pedtur.htm>