

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:

На педагогическом совете МБУДО
«ДЮСШ» Протокол № 1 от 27.08.2026 г.
Председатель В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

Срок реализации программы: 3 года
возраст детей – 7 – 13 лет.

Верещагино 2026

Пояснительная записка

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

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

Занятия ориентированием способствуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительно и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

При 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.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Форма обучения – очная.

Срок реализации – 3 года.

Возраст обучающихся – 7 – 13 лет.

Уровень освоения программы – базовый.

Формы получения образования – в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Занятия проводятся на базе МБОУ «Школа ТРЕНД», по адресу: г. Верещагино, ул. Пролетарская, 45 тренером-преподавателем Безгодовой Анной Петровной.

Цель программы: создание условий для гармоничного развития личности ребенка и поэтапного достижения высокого уровня спортивного мастерства.

Задачи:

1. Обучающие:

- 1) формировать умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования;
- 2) получить знания об организме человека и влиянии на него физических нагрузок;
- 3) изучать историю, природу, флору и фауну нашего региона.

2. Развивающие:

- 1) развивать уровень физической подготовки;
- 2) развивать потребность в повышении интеллектуального уровня;
- 3) развивать способность быстро принимать правильные решения в нестандартных и экстремальных ситуациях.

3. Воспитательные:

- 1) формировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию;
- 2) воспитывать ответственное отношение к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- 3) воспитывать уверенность в себе, стремление к достижению высокого спортивного результата;
- 4) повышать уровень коммуникативной культуры обучающихся;
- 5) воспитывать чувство коллективизма и патриотизма;
- 6) воспитывать бережное отношение к природе;
- 7) создавать единый коллектив на основе творческого взаимодействия педагогов и обучающихся, направленного на достижение поставленных задач.

Формы проведения занятий:

- 1) теоретические занятия;
- 2) практические занятия;
- 3) ОФП;
- 4) участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- 5) участие в экскурсиях и походах.

Программа предназначена для осуществления учебно – тренировочного процесса юных спортсменов и имеет 3 этапа подготовки. Каждый этап имеет годовичное обучение и рассматривается, как единый педагогический процесс на всех этапах подготовки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю.

Этапы начальной подготовки	Год обучения	Максимальный объем (часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка (часов в неделю)
1-й этап:	1	6	216
2-й этап:	2	6	216
3-й этап:	3	6	216

Задачи 1-го этапа обучения:

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально – волевых качеств;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение технике выбранного вида спорта.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на

необходимость технических элементов в различных видах спорта: бег, ходьба, лыж, спортивные игры, многообразных подготовительных упражнений.

Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер. Особое внимание на этапе начальной подготовки нужно обращать внимание на развитие быстроты, а также координационных способностей и гибкости. В результате спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.

Задачи 2-го этапа обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

В начале этапа основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта.

Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Планирование функциональной подготовки на этом этапе характеризуется увеличением тренировочных нагрузок с учетом специализации.

Задачи 3-го этапа обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта. Подготовка становится более специализированной.

Тактическая подготовленность в теории и практике на этом этапе является формированием рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

Организационно-педагогические условия образовательного процесса:

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуальная. Условия приема в секцию «спортивное ориентирование» - наличие медицинской справки.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- практические занятия;
- планирование и реализация индивидуальных программ спортсменов;
- участие в соревнованиях;
- учебно – тренировочные сборы;
- судейская практика;
- спортивно – туристские мероприятия;

- участие в туристских походах.

Спортивное ориентирование является интереснейшим видом спорта, сочетающим физические, интеллектуальные и психологические нагрузки. В силу специфики спортивного ориентирования, организация учебно-тренировочных занятий по карте является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с точностью чтения карт, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда теоретических и практических занятий в учебном кабинете и только после освоения теории эти элементы отрабатываются на местности в движении: летом бегом, зимой на лыжах.

В зимний период хранение лыж осуществляется в лыжной базе.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с точностью чтения карт, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда теоретических и практических занятий в учебном кабинете и только после освоения теории эти элементы отрабатываются на местности в движении: летом бегом, зимой на лыжах.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год (май) и состоит из двух частей:

1. Принятие нормативов по физической подготовке.
2. Тестирование по теоретической подготовке.

Критерии промежуточной аттестации (1 год обучения).

Физическая подготовка:

1. Бег на 30 м. (7,1 – 7,3 с)
2. Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа 5 – 10 раз
3. Пресс 18 – 20 раз за 1 мин
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (103 – 108 см)

Теоретический и практический курс:

1. Тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 7-10 ответов).
2. Нарисовать план-схему кабинета.

Критерии промежуточной аттестации (2 год обучения).

Физическая подготовка:

1. Бег на 30 м. (6,5 – 6,6 с)
2. Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа 7 – 11 раз
3. Пресс 24 – 27 раз за 1 мин
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (117 – 122 см)

Теоретический и практический курс:

1. Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 10-12 ответов)
2. Нарисовать план-схему кабинета и спланировать дистанцию

Критерии промежуточной аттестации (3 год обучения).

Физическая подготовка:

5. Бег на 30 м. (6,1 – 6,3 с)

6. Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа 12 – 15 раз
7. Пресс 30 – 35 раз за 1 мин
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (127 – 130 см)
- 1 Самостоятельно делать разминку.

Теоретический и практический курс:

- 1 Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 12-15 ответов).
- 2 Нарисовать план-схему кабинета и спланировать дистанцию.
- 3

Календарно – тематическое планирование на 1 год обучения

№	Сентябрь:	Часы	
		Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование	2	
2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	2	2
3	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	2	
4	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	2	2
5	Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.	2	
6	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	2	2
7	Знакомство с основными правилами соревнований	2	
8	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	2	2
	Октябрь:		
9	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	2	2
10	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		4
11	Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	2	
12	Как проводятся соревнования в ориентировании по выбору.	2	
13	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	2	
14	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	2	2
15	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	2	

16	Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.	2	2
Ноябрь:			
17	Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	2	4
18	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.		
19	Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	2	4
20	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		
21	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	2	4
22	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения		
23	Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.	2	2
24	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	2	
Декабрь:			
25	Карта в спортивном ориентировании.	2	4
26	Лыжная подготовка по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.		
27	Виды компасов. Как пользоваться компасом.	2	4
28	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.		
29	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	2	4
30	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.		
31	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	2	2
32	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	2	
Январь:			
33	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	2	8
34	Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования. Лыжи.		
35	Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.	2	
36	Скалы, камни, искусственные объекты, дорожная сеть.	2	
37	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	2	

38	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	2	2
39	Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.	2	
40	Составление карты из разрезанных кусочков.	2	
	Февраль:		
41	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	2	2
42	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.		2
43	Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.	2	2
44	Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.	2	
45	Символьные легенды КП. Искусственные объекты.	2	
46	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.		2
47	Ориентирование на местности по топографической карте.		4
48	Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.		4
	Март:		
49	Виды контроля на дистанции. Контроль направления.	2	2
50	Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.		2
51	Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.		2
52	Сбор и анализ предстартовой информации. Характеристика местности, техническая информация.	2	2
53	Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.	2	2
54	Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.		2
55	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.		2
56	Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы		4
	Апрель:		

57	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	2	
58	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.		2
59	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	2	
60	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.		4
61	Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.		2
62	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.		4
63	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.		4
64	Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.		4
	Май:		
65	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.	2	
66	Круговая подготовка на развитие общей выносливости.		4
67	Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии.		2
68	Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.		2
69	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.	2	2
70	Медленный интервальный бег по сильно пересеченной местности и густой растительности.		4
71	Поиск и определение заданных участков карты. Определение набора высоты, длины этапа.	2	
72	Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности.		4
Итого: 216 ч		88	128

Учебно-тематический план 1 год обучения

	Темы занятий	Часы
	<u>1.Теоретическая подготовка.</u>	1 ч
1.1	Введение. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	
1.2	Условные знаки спортивных карт: • Условные знаки — коричневого цвета; • Основные правила. Условные знаки — синего цвета; • Условные знаки — черного цвета; • Условные знаки — зеленого, белого и желтого цвета. • Задания и упражнения по теме: «Условные знаки спортивных карт»	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.3	Рельеф местности: • Определение — «Рельефа местности». Сечение рельефа; • Графическое изображение рельефа и изображение его в объемном виде; • Определение крутизны склонов; • Задание и упражнения по теме: «Рельеф местности»; • Понятие: горизонталь.	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.4	Масштаб карт: 1. Основные виды 2. Измерение расстояний	2 ч 1 ч 1 ч
1.5	Чтение карты: 1. Правила ориентирования; 2. Легенды КП; 3. Схема кабинета (класса), ориентирование в кабинете; 4. Схема пройденного маршрута; 5. Анализ тренировочного старта.	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.6	Подготовка к старту: Карточка участника. Щит информации. Сбор информации. Экипировка спортсмена для занятий летним ориентированием.	1 ч
1.7	Возрастные группы. Параметры дистанции.	1 ч
1.8	Лыжное ориентирование: 1. Экипировка спортсмена для занятий лыжным ориентированием. Планшет; 2. Класс лыжни. Виды лыжных ходов;	2 ч 1 ч 1 ч
1.9	Стороны горизонта: 10.Направление севера на карте; 11.Задания и упражнения по теме «Стороны горизонта»	2 ч 1 ч 1 ч

1.10	Виды ориентирования: 1. Ориентирование по выбору 2. Ориентирование в заданном направлении 3. Ориентирование по маркированной трассе 4. Ориент-шоу 5. Ориентирование по карте	4 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.1 1	Работа с компасом. Азимут, его определение.	1 ч
1.1 2	Задания с упражнениями на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	6 ч
		36 ч
	<u>2. Практические занятия:</u>	2 ч
2.1	Условные знаки спортивных карт. Задания и упражнения.	
2.2	Рельеф местности.	3 ч
2.3	Масштаб карт. Измерение расстояний.	5 ч
2.4	Чтение карты.	17 ч
2.5	Лыжное ориентирование.	10 ч
2.6	Стороны горизонта. Определение направлений.	3 ч
2.7	Работа с компасом. Азимут, его определение.	14 ч
2.8	Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	18 ч
		72 ч
3.1	- <u>Физическая подготовка:</u> Кроссовая подготовка: - Восстановительный бег. - Интервальный бег. - Темповый бег. - Объемная тренировка.	12 ч
3.2	Лыжная подготовка: - Классический ход. - Коньковый ход. - Спуск – подъем.	12 ч
3.3	Спортивные игры и подвижные игры. Футбол, теннис и т.д.	6 ч
3.4	Общая физическая подготовка: - Обще — развивающие упражнения (ОРУ) - Упражнения на гибкость. - Упражнения на дыхание.	3 ч
3.5	Специальная физическая подготовка. - Специальные беговые упражнения (СБУ) - Лыжная имитация - Силовая подготовка	3 ч
		36ч
4.1	<u>4. Контрольные старты:</u> Тренировочные старты.	22 ч

4.2	Контрольные страты.	20 ч
4.3	Плановые соревнования.	30 ч
		72 ч
	Итого:	216 ч

Планируемые результаты для обучающихся, завершивших 1 год обучения

Введение

Должны знать

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

Должны уметь

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать

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

Должны уметь

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

История спортивного ориентирования

Должны знать

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

Должны уметь

- давать характеристику современного состояния ориентирования

Гигиена спортсмена

Должны знать

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- гигиену физических упражнений;
- гигиену тела, одежда и обуви.

Должны уметь

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- 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.

Должны уметь

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

Снаряжение ориентировщика

Должны знать

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

Должны уметь

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

Судейская практика

Должны знать

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

Должны уметь

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

Общая физическая подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

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

Специальная физическая подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег 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);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры);
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами).

Техническая подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

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

- выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

Тактическая подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору движения;
- из нескольких вариантов выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

Должны знать

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

Должны уметь

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

Участие в соревнованиях

Должны знать

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

Должны уметь

- закончить дистанцию 1-2 уровня

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать

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

Основы туристской подготовки

Должны знать

- туризм- одно из средств общефизической подготовки;

- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к месту выбора для организации бивака;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь

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

Медико-санитарная подготовка

Должны знать

- значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы оказания первой доврачебной помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном), переломах конечностей (открытых и закрытых), ожогах, солнечном и тепловом ударе, ознобе, обморожении.
- методику и правила наложения простых повязок, наложения шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь

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

Топографическая подготовка

Должны знать

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб карты»;
- масштаб и их виды;

- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь

- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну склона и его высоту;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Должны знать

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

Должны уметь

- передвигаться в составе группы

Календарно – тематическое планирование на 2 год обучения

№	Сентябрь:	Часы	
		Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование	2	
2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	2	2
3	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	2	
4	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	2	2
5	Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.	2	
6	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	2	2
7	Знакомство с основными правилами соревнований	2	
8	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	2	2
	Октябрь:		
9	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	2	2
10	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		4
11	Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	2	
12	Как проводятся соревнования в ориентировании	2	

13	по выбору. Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	2	
14	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	2	2
15	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	2	
16	Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.	2	2
	Ноябрь:		
17	Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	2	
18	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.		4
19	Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	2	
20	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		4
21	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	2	
22	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения		4
23	Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.	2	
24	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	2	2
	Декабрь:		
25	Карта в спортивном ориентировании.	2	
26	Лыжная подготовка по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.		4
27	Виды компасов. Как пользоваться компасом.	2	
28	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.		4
29	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	2	
30	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.		4
31	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	2	
32	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	2	2
	Январь:		
33	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	2	

34	Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования. Лыжи.		8
35	Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.	2	
36	Скалы, камни, искусственные объекты, дорожная сеть.	2	
37	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	2	
38	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	2	2
39	Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.	2	
40	Составление карты из разрезанных кусочков.	2	
	Февраль:		
41	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	2	2
42	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.		2
43	Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.	2	2
44	Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.	2	
45	Символьные легенды КП. Искусственные объекты.	2	
46	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.		2
47	Ориентирование на местности по топографической карте.		4
48	Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.		4
	Март:		
49	Виды контроля на дистанции. Контроль направления.	2	2
50	Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.		2
51	Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.		2
52	Сбор и анализ предстартовой информации. Характеристика местности, техническая информация. Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.	2	2
53	Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.	2	2
54	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.		2
55	Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы		2
56			4
	Апрель:		

57	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	2	
58	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.		2
59	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	2	
60	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.		4
61	Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.		2
62	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.		4
63	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.		4
64	Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.		4
	Май:		
65	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.	2	
66	Круговая подготовка на развитие общей выносливости.		4
67	Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии.		2
68	Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.		2
69	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.	2	2
70	Медленный интервальный бег по сильно пересеченной местности и густой растительности.		4
71	Поиск и определение заданных участков карты. Определение набора высоты, длины этапа.	2	
72	Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности.		4
Итого: 216 ч		88	128

Учебно-тематический план 2 год обучения

	Темы занятий	Часы
	<u>1.Теоретическая подготовка.</u>	1 ч
1.1	Введение. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	

1.2	Условные знаки спортивных карт: - Условные знаки — коричневого цвета; - Основные правила. Условные знаки — синего цвета; - Условные знаки — черного цвета; - Условные знаки — зеленого, белого и желтого цвета. - Задания и упражнения по теме: «Условные знаки спортивных карт»	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.3	Рельеф местности: - Определение — «Рельефа местности». Сечение рельефа; - Графическое изображение рельефа и изображение его в объемном виде; - Определение крутизны склонов; - Задание и упражнения по теме: «Рельеф местности» - Понятие: горизонталь	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.4	Масштаб карт: - Основные виды - Измерение расстояний	2 ч 1 ч 1 ч
1.5	Чтение карты: - Правила ориентирования; - Легенды КП; - Схема кабинета (класса), ориентирование в кабинете; - Схема пройденного маршрута; - Анализ тренировочного старта	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.6	Подготовка к старту: Карточка участника. Щит информации. Сбор информации. Экипировка спортсмена для занятий летним ориентированием.	1 ч
1.7	Возрастные группы. Параметры дистанции.	1 ч
1.8	Лыжное ориентирование: - Экипировка спортсмена для занятий лыжным ориентированием. Планшет; - Класс лыжни. Виды лыжных ходов;	2 ч 1 ч 1 ч
1.9	Стороны горизонта: - Направление севера на карте; - Задания и упражнения по теме «Стороны горизонта»	2 ч 1 ч 1 ч
1.10	Виды ориентирования: - Ориентирование по выбору - Ориентирование в заданном направлении - Ориентирование по маркированной трассе - Ориент-шоу - Ориентирование по карте	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.1	Работа с компасом. Азимут, его определение.	1 ч

1		
1.1 2	Задания с упражнениями на развитие наблюдательности, памяти, распределение внимания.	6ч
		36 ч
	<u>2. Практические занятия:</u>	8 ч
2.1	Условные знаки спортивных карт. Задания и упражнения.	
2.2	Рельеф местности.	3 ч
2.3	Масштаб карт. Измерение расстояний.	5 ч
2.4	Чтение карты.	16 ч
2.5	Лыжное ориентирование.	10 ч
2.6	Стороны горизонта. Определение направлений.	3 ч
2.7	Работа с компасом. Азимут, его определение.	12 ч
2.8	Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти, распределение внимания.	15 ч
		72 ч
	<u>3. Физическая подготовка:</u>	
3.1	Кроссовая подготовка: - Восстановительный бег. - Интервальный бег. - Темповый бег. - Объемная тренировка.	12 ч
3.2	Лыжная подготовка: - Классический ход. - Коньковый ход. - Спуск – подъем.	12 ч
3.3	Спортивные игры и подвижные игры. Футбол, теннис и т.д.	6 ч
3.4	Общая физическая подготовка: - Обще — развивающие упражнения (ОРУ) - Упражнения на гибкость. - Упражнения на дыхание.	3 ч
3.5	Специальная физическая подготовка. - Специальные беговые упражнения (СБУ) - Лыжная имитация - Силовая подготовка	3 ч
		36 ч
	<u>4. Контрольные старты:</u>	
4.1	Тренировочные старты.	20 ч
4.2	Контрольные старты.	22 ч
4.3	Плановые соревнования.	30 ч
		72 ч
	итого:	216 ч

Планируемые результаты для обучающихся, завершивших 2 год обучения
Введение

Должны знать

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

Должны уметь

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

Техника безопасности

Должны знать

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

Должны уметь

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

Обзор развития ориентирования

Должны знать

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, крае, районе.

Должны уметь

- давать характеристику современного состояния ориентирования

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

- выполнять основные приемы массажа и самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (баня, душ, массаж, сон) после тренировочного процесса.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать

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

Должны уметь

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

Снаряжение ориентировщика

Должны знать

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

Должны уметь

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

Судейская практика

Должны знать

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финиша;
- обязанности судьи;

Должны уметь

- работать с протоколами старта, протоколом прохождения КП;
- производить подсчет командных результатов;
- принимать участие в судействе в качестве судьи-контролера КП, судей старта и финиша.

Общая физическая подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

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

Специальная физическая подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег 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);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры);
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами).

Техническая подготовка

Должны знать

- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, по разному грунту.

Должны уметь

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты;
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- уметь использовать приемы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- 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.

Тактическая подготовка

Должны знать

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;

- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- характеристику действий при прохождении дистанции.

Должны уметь

грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию:

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

Контрольные нормативы

Должны знать

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

Должны уметь

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

Участие в соревнованиях

Должны знать

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

Должны уметь

- закончить дистанцию 2-3 уровня

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать

- особенности проявления волевых качеств ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие утомления;
- влияние утомления на качество ориентирования.

Должны уметь

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

Основы туристской подготовки

Должны знать

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

Должны уметь

- укладывать рюкзак;
- составлять меню, график дежурств;
- 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.

Походы, лагеря

Должны знать

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

Должны уметь

- передвигаться в составе группы

Календарно – тематическое планирование на 3 год обучения

№	Сентябрь:	Часы	
		Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование	2	2
2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	2	
3	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	2	
4	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	2	2
5	Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь	2	

6	при травме. Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	2	2
7	Знакомство с основными правилами соревнований	2	
8	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	2	2
Октябрь:			
9	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	2	2
10	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		4
11	Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	2	
12	Как проводятся соревнования в ориентировании по выбору.	2	
13	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	2	
14	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	2	2
15	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	2	
16	Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.	2	2
Ноябрь:			
17	Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	2	
18	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.		4
19	Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	2	
20	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		4
21	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	2	
22	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения		4
23	Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.	2	
24	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	2	2
Декабрь:			
25	Карта в спортивном ориентировании.	2	
26	Лыжная подготовка по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.		4

27	Виды компасов. Как пользоваться компасом.	2	
28	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.		4
29	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	2	
30	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.		4
31	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	2	
32	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	2	2
Январь:			
33	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	2	
34	Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования. Лыжи.		8
35	Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.	2	
36	Скалы, камни, искусственные объекты, дорожная сеть.	2	
37	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	2	
38	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	2	2
39	Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.	2	
40	Составление карты из разрезанных кусочков.	2	
Февраль:			
41	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	2	2
42	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.		2
43	Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.	2	2
44	Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.	2	
45	Символьные легенды КП. Искусственные объекты.	2	
46	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.		2
47	Ориентирование на местности по топографической карте.		4
48	Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.		4
Март:			
49	Виды контроля на дистанции. Контроль направления.	2	2
50	Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.		2

51	Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.		2
52	Сбор и анализ предстартовой информации.	2	2
	Характеристика местности, техническая информация.		
53	Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.	2	2
	Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.		2
54	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.		2
55	Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы		4
56			
	Апрель:		
57	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	2	
58	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.		2
59	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	2	
60	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.		4
61	Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.		2
62	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.		4
63	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.		4
64	Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.		4
	Май:		

65	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.	2	
66	Круговая подготовка на развитие общей выносливости.		4
67	Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии.		2
68	Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.		2
69	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.	2	2
70	Медленный интервальный бег по сильно пересеченной местности и густой растительности.		4
71	Поиск и определение заданных участков карты. Определение набора высоты, длины этапа.	2	
72	Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности.		4
Итого: 216 ч		88	128

Учебно-тематический план 3 год обучения

	Темы занятий	Часы
	<u>1. Теоретическая подготовка.</u>	1 ч
1.1	Введение. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	
1.2	Условные знаки спортивных карт: - Условные знаки — коричневого цвета; - Основные правила. Условные знаки — синего цвета; - Условные знаки — черного цвета; - Условные знаки — зеленого, белого и желтого цвета. - Задания и упражнения по теме: «Условные знаки спортивных карт»	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.3	Рельеф местности: 1. Определение — «Рельефа местности». Сечение рельефа; 2. Понятия: горизонталь, берг-штрих; 3. Графическое изображение рельефа и изображение его в объемном виде; 4. Определение крутизны склонов; 5. Задание и упражнения по теме: «Рельеф местности».	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.4	Масштаб карт: 1. Основные виды 2. Измерение расстояний	2 ч 1 ч 1 ч

1.5	Чтение карты: • Правила ориентирования; • Легенды КП; • Схема кабинета (класса), ориентирование в кабинете; • Схема пройденного маршрута; • Анализ тренировочного старта.	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.6	Подготовка к старту: Карточка участника. Щит информации. Сбор информации. Экипировка спортсмена для занятий летним ориентированием.	1 ч
1.7	Возрастные группы. Параметры дистанции.	1ч
1.8	Лыжное ориентирование: • Экипировка спортсмена для занятий лыжным ориентированием. Планшет; • Класс лыжни. Виды лыжных ходов;	2 ч 1 ч 1 ч
1.9	Стороны горизонта: • Направление севера на карте; • Задания и упражнения по теме «Стороны горизонта»	2 ч 1 ч 1 ч
1.10	Виды ориентирования: 1. Ориентирование по выбору 2. Ориентирование в заданном направлении 3. Ориентирование по маркированной трассе 4. Ориент-шоу 5. Ориентирование по карте	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.1 1	Работа с компасом. Азимут, его определение.	1 ч
1.1 2	Задания с упражнениями на развитие наблюдательности, памяти, распределение внимания.	6ч
		36ч
	<u>2. Практические занятия:</u>	6 ч
2.1	Условные знаки спортивных карт. Задания и упражнения.	
2.2	Рельеф местности.	3 ч
2.3	Масштаб карт. Измерение расстояний.	5 ч
2.4	Чтение карты.	15 ч
2.5	Лыжное ориентирование.	10 ч
2.6	Стороны горизонта. Определение направлений.	3 ч
2.7	Работа с компасом. Азимут, его определение.	12 ч
2.8	Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти, распределение внимания.	18 ч
		72 ч

3.1	• <u>Физическая подготовка:</u> Кроссовая подготовка: ○ Восстановительный бег. ○ Интервальный бег. ○ Темповый бег. ○ Объемная тренировка.	12 ч
3.2	Лыжная подготовка: 1. Классический ход. 2. Коньковый ход. 3. Спуск – подъем.	12 ч
3.3	Спортивные игры и подвижные игры. Футбол, теннис и т.д.	6 ч
3.4	Общая физическая подготовка: 1. Обще — развивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на дыхание.	3 ч
3.5	Специальная физическая подготовка. 1. Специальные беговые упражнения (СБУ) 2. Лыжная имитация 3. Силовая подготовка	3 ч
		36ч
	<u>4. Контрольные старты:</u>	
4.1	Тренировочные старты.	22 ч
4.2	Контрольные старты.	20 ч
4.3	Плановые соревнования.	30 ч
		72 ч
	итого:	216 ч

Планируемые результаты для обучающихся, завершивших 3-й год обучения

Введение

Должны знать

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

Должны уметь

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения в учебном году;
- 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 и совершенствования достигнутых результатов.

Техника безопасности

Должны знать

- основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.) пожара;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Должны уметь

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

Обзор развития ориентирования

Должны знать

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, крае, районе.

Должны уметь

- давать характеристику современного состояния ориентирования:

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

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

Физиологические основы спортивной тренировки

Должны знать

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

Должны уметь

- давать характеристику формирования двигательных навыков;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика *Должны знать*

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

Должны уметь

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать

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

Должны уметь

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

Судейская практика

Должны знать

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

Должны уметь

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

Общая физическая подготовка

Должны знать

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности кроссового бега;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры; - упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.

Должны уметь

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

Специальная физическая подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег 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);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры);
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами).

Техническая подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- 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.

Тактическая подготовка

Должны знать

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

Должны уметь

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

Контрольные нормативы

Должны знать

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

Должны уметь

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

Участие в соревнованиях

Должны знать

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

Должны уметь

- закончить дистанцию 2-3 уровня

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать

- понятие «психологический стресс»;

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

Должны уметь

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

Основы туристской подготовки

Должны знать

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

Должны уметь

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

Походы, лагеря

Должны знать

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

Должны уметь

- передвигаться в составе группы

Содержание программы.

Блок 1. Теоретическая подготовка.

1 год обучения необходимо заложить основу ориентирования - это знание условных знаков спортивных карт, умение совмещать карту с местностью, умение правильно выбирать варианты движения на КП;

- выработка специализированных восприятий — расстояния, скорости и направления движения, четкого чтения условных знаков,
- детальное чтение рельефа,
- организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям,
- действия участников после приезда на место соревнований,
- тактические действия после получения карты и до момента старта,
- анализ ошибок при выборе пути движения между КП,
- тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию,
- особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

Блок 2. Практическая подготовка.

Это отработка на местности полученных теоретических знаний (задания и упражнения).

Блок 3. Физическая подготовка.

Значительное место в учебно — тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности обучающегося и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки.

Блок 4. Контрольные старты.

Соревнования — важная составляющая спортивной подготовки детей и подростков. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе спортивной подготовки. На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, совершенствование и применение технических элементов в соревновательном режиме. Подготовка и планировка разнообразных дистанций дает возможность педагогу анализировать и корректировать техническую подготовку обучающихся. Отборочные старты, серия соревнований, по итогам которых формируется сборная команда.

Перечень необходимого снаряжения и оборудования для реализации программы

№	наименование	количество
1	Комплект спортивных карт различной местности	250 шт.
2	Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования	20 шт.
3	Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования	20 шт.
4	Компостеры для отметки	20 шт.
5	Разметка для маркировки трасс разных цветов	на 10 км.
6	Бумага цветная	комплект
7	Курвиметр	2 шт.
8	Компасы	25 шт.
9	Условные знаки спортивных карт	25 комплектов
10	Учебные плакаты по спортивному ориентированию	комплект
11	Учебные кинофильмы	комплект
12	Секундомеры	4 шт.
13	Лыжи	25 пар
14	Лыжные палки	25 пар
15	Лыжные ботинки	25 пар
16	Мази лыжные	25 комплектов
17	Планшеты для зимнего ориентирования	25 шт.
18	Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)	10 шт.
19	Кроссовки	
20	Обувь для бега с шипами	
21	Костюм беговой летний	
22	Костюм беговой лыжный	
23	Шапочка лыжная	
24	Костюм ветрозащитный	
25	Аптечка	2 шт.
26	Электромегафон	1 шт.
27	Радиостанции портативные	3 шт.
28	Костровое оборудование	2 комплекта
29	Спальные мешки	25 шт.
30	Палатки туристские, походные	5 шт.
31	Коврики	25 шт.
32	Рюкзаки	25 шт.
33	Топор походный	2 шт.
34	Тент	2 шт.
35	Накидка от дождя	25 шт.
36	Рем. набор	1 шт.
37	Карандаши цветные	комплект

**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.

Рекомендуемая литература

1. Акимов В.Г. «Подготовка спортсмена – ориентировщика» - Минск: Полымя, 1987.
2. Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании» - Москва: ФиС, 1983.
3. Аникеева Н.П. «Учителю о психологическом климате в коллективе» - Москва: Просвещение, 1983.
4. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. «Спортивное ориентирование»- Москва: Воениздат, 1982.
5. Васечкин В.И. «Справочник по массажу»- С-Петербург: Гиппократ, 1992.
6. Елин Е.П. «Психология физического воспитания»- Москва: Просвещение, 1980.
7. Елаховский С.Б. «Бег к невидимой цели» - Москва: ФиС, 1973.
8. Елаховский С.Б. «Спортивное ориентирование на лыжах» - Москва: ФиС, 1981.
9. Иванов Е.И. «Начальная подготовка ориентировщика» - Москва: ФиС, 1985.
10. Ингстрем А. «В лесу и на опушке» - Москва: ФиС, 1979.
11. Кивистик А.К. «О технике и тактике в спортивном ориентировании»- Тарту, 1979.
12. Киселев В. «Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании» - Москва: Госкомспорт, 1988.
13. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - Москва, ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования» - Москва, 1996.
15. Кяркяйнен О. «Спортивное ориентирование» - Москва, 1989.
16. Коротов В.М. «Самоуправление школьников» - Москва: Просвещение, 1981.
17. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся»- Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Кузнецов В.В. «Бег на средние и длинные дистанции»- Москва: ФиС, 1982.
19. Козловский Ю.И. «Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции»- Киев: Здоровье, 1980.
20. Лыжный спорт: Учебник для институтов физкультуры. Москва: ФиС, 1980.
21. Лосев А.С. «Тренировка ориентировщиков – разрядников» - Москва: ФиС, 1984.
22. Озолин Н.Г. «Путь к успеху» - Москва: ФиС, 1985.
23. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию» - Москва: ФиС, 1980.
24. Пронтишева Л.П. «Истоки мастерства» - Москва: Вестник, 1990.

25. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – Москва, Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
26. Подготовка финских ориентировщиков, 1986.
27. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование» - Москва: Просвещение, 1990.
28. Фесенко Б.А. «Книга молодого ориентировщика» - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997.