

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

Одобрено  
методическим советом  
МБУ ДО ДТДМ  
Протокол №11 от 30.08.2023

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева  
Приказ № 789 от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная программа  
**«Спортивное ориентирование»**

Возрастная категория: 8-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:  
Калиенко С.И.,  
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону  
2023

## Содержание

I. Пояснительная записка .....	3
II. Учебно-тематический план.....	7
III.Содержание программы.....	10
IV. Методическое обеспечение.....	37
V. Список литературы.....	37

## **I. 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.

Настоящая программа имеет **туристско-краеведческую и физкультурно-спортивную направленность**, она является **модифицированной**, составлена на основе общеобразовательной программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», авторы: Ю. Лукашов — мастер спорта СССР, методист Белгородского областного Центра детско-юношеского туризма; В. Ченцов — мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук, директор Белгородского областного Центра детско-юношеского туризма; О.Л. Глаголева — заслуженный тренер России, педагог дополнительного образования высшей категории, мастер спорта СССР; А.В. Иванов — заслуженный тренер России, педагог дополнительного образования высшей категории, мастер спорта СССР, издательство ФЦДЮТиК, Москва 2005 год.

**Уровень освоения программы:** базовый/углубленный.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что 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».

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

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

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

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.

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

**Отличительная особенность программы.** Программа предусматривает продолжение обучения кружковцев, занимающихся в туристических объединениях, как интегрированное (совмещенное) или самостоятельное направление.

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

**Педагогическая целесообразность** программы определена тремя основными направлениями деятельности: спортивная, оздоровительная, познавательная, краеведческая, которые реализуются с учетом современных образовательных технологий. В рамках общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» обучающиеся совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры.

**Цель программы** – формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;
- обеспечить условия для профессиональной ориентации и подготовки инструкторов и судей по спортивному ориентированию и туризму.

**Развивающие:**

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

**Воспитательные:**

- содействовать укреплению здоровья, формировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитывать любовь к своей Родине через познание истории, культуры, географии родного края;
- формировать социальную активность и гражданскую позицию воспитанников.

*Адресат программы.* Данная программа рассчитана на учащихся средней школы в возрасте от 8 до 18 лет относящихся к основной медицинской группе здоровья.

**Набор обучающихся** осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей. На первый год обучения набираются дети 8 и 13 лет обучения.

Год обучения	Возраст обучающихся	
1-й	8-9 лет	13-14 лет
2-й	9-10 лет	14-15 лет

3-й	10-11 лет	15-16 лет
4-й	11-12 лет	16-17 лет
5-й	13-14 лет	17-18 лет

**Объем программы.** Срок реализации программы 5 лет обучения.

1-й год обучения (144 часа, из расчета 4 часа в неделю);

2-5-й годы (216 часов, - из расчета 6 часов в неделю).

**Формы организации образовательного процесса.**

Программой предусмотрена групповая форма занятий.

Основной принцип реализации программы - индивидуализация и дифференциация обучения имеет большое значение в подборе соответствующих форм, методов, приемов дополнительного образования и воспитания.

**Психолого-педагогическое сопровождение программы.**

Младший школьный возраст.

Ведущие потребности: познавательная, выражающаяся в желании учиться, и потребность в общении, принимающая форму желания выполнять общественно значимую деятельность. Обогащение знаниями развивает познавательную потребность. Учебные интересы из ситуативных становятся устойчивыми. Потребность в общении со сверстниками становится фактором, изменяющим социальную ситуацию развития.

Подростковый возраст – это этап активного развития самосознания, осмысления себя, своего поведения, своих чувств и переживаний и является сенситивным периодом для формирования патриотических чувств.

Одним из важнейших новообразований подросткового периода и раннего юношества является формирование самоактуализации. В этом возрасте необходимо заложить стремление добиваться максимального раскрытия своих потенциальных способностей, быть независимым, сознательно делать выбор между различными путями жизни и принимать на себя ответственность. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих

возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности.

Подросток ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе, анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Значимыми составляющими жизни современного подростка являются история, культура, традиции своей семьи, малой Родины. Однако патриотические чувства, которые испытывают подростки, ситуативны, конкретны и очень зависят от субъективного опыта.

Развитие патриотических чувств как устойчивой, обобщенной системы отношений к Отечеству происходит в рамках интересной и значимой для подростков деятельности в процессе реализации образовательной программы «Спортивное ориентирование».

Принципиальное отличие позиции старшего школьника заключается в том, что он обращен в будущее, и всё настоящее выступает для него в свете основной направленности его личности. Противоречивость переживаний, свойственная юным людям, делает их особо чувствительными к существующим в культуре формам организации жизни, в том числе к самым обобщенным формам, содержащим идеал человеческой жизни. Они буквально впитывают всеми чувствами, пробуют через действия в виде самовоспитания конкретизировать, персонифицировать идеал, для того чтобы решить свои жизненные задачи, связанные с поиском своего Я. Идеалы юности многообразны и зависят от множества факторов, но прежде всего, они соизмеримы с эпохой.

Юный человек начинает переживать возможность самовоздействия и самопреобразования. Это вносит особое содержание в психологическое пространство молодого человека - переживание интегративных свойств

своего Я. Усиливается интерес и развивается способность к обобщению, стремлению понять смысл действительности, смысл самой жизни. В этот период юноши нуждаются в помощи и поддержке старших по решению этой жизненно важной задачи. Потребность в общении с взрослыми обусловлена, прежде всего, проблемами перспективного жизненного самоопределения. Содержанием общения с взрослыми становятся вопросы взаимоотношения людей, отношения между полами, выбор профессии. Выбор дальнейшего жизненного пути становится эмоциональным центром жизненной ситуации.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1. Образовательные:** - в итоге обучения по данной программе обучающийся должен знать топографические знаки спортивной карты, стороны горизонта и правила спортивного ориентирования; - в итоге обучения по данной программе обучающийся должен уметь пользоваться компасом и ориентироваться на местности.

**2. Метапредметные:** - в итоге обучения по данной программе учащийся должен уметь слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения. способствовать обнаружению ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - научить анализировать и давать объективную оценку результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

**3. Личностные:** - в итоге обучения по программе учащийся должен уметь использовать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, и уметь разрешать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, создать условия для воспитания экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности; владеть организационными качествами, уметь вести себя в коллективе.

### **II. Учебно-тематический план (УТП)**



### Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение Техника безопасности	2	2	
2.	История спортивного ориентирования	2	2	
3.	Топография	10	2	6
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
5.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2
6.	Общая физическая подготовка	32	4	28
7.	Специальная физическая подготовка	22	2	20
8.	Техническая подготовка	20	4	16
9.	Тактическая подготовка	12	4	8
10.	Контрольные нормативы	4	-	4
11.	Участие в соревнованиях	12	2	10
12.	Краеведение	6	4	2
13.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	4	2
14.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль. Гигиена спортсмена	8	6	2
ВСЕГО, ч		144	40	104

### Учебно-тематический план (УТП) Второй год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение Техника безопасности	2	2	-
2.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
3.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	8	6	2
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика	8	4	4
5.	Снаряжение ориентировщика	6	4	2
6.	Общая физическая подготовка	58	4	54
7.	Специальная физическая подготовка	42	4	38
8.	Техническая подготовка	40	6	34
9.	Тактическая подготовка	20	6	14
10.	Контрольные нормативы	4	-	4
11.	Участие в соревнованиях	12	2	10

12.	Краеведение	8	4	4
13.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	4	2
ВСЕГО, ч		216	48	168

**Учебно-тематический план (УТП)  
Третий год обучения**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение Техника безопасности Обзор развития ориентирования	4	4	-
2.	Физиологические основы спортивной тренировки медико-санитарная подготовка	8	6	2
3.	Анализ тренировок и соревнований. Судейская практика	8	4	4
4.	Общая физическая подготовка	58	4	54
5.	Специальная физическая подготовка	42	4	38
6.	Техническая подготовка	40	6	34
7.	Тактическая подготовка	26	8	18
8.	Контрольные нормативы	4	-	4
9.	Участие в соревнованиях	12	2	10
10.	Краеведение	8	4	4
11.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	4	2
ВСЕГО ,ч		216	46	170

**Учебно-тематический план (УТП)  
Четвертый год обучения**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение Техника безопасности	2	2	-
2.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
3.	Основы методики обучения и тренировки	4	2	2
4.	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
5.	Планирование спортивной тренировки	4	2	2
6.	Судейская практика	8	4	4
7.	Общая физическая подготовка	50	4	46
8.	Специальная физическая подготовка	42	4	38

9.	Техническая подготовка	38	4	34
10.	Тактическая подготовка	30	4	26
11.	Контрольные нормативы	4		4
12.	Участие в соревнованиях	12	2	10
13.	Краеведение	6	4	2
14.	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
15.	Врачебный контроль	4	2	2
16.	Анализ тренировок, соревнований	2	2	
ВСЕГО, ч		216	42	174

**Учебно-тематический план (УТП)  
Пятый год обучения**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение Техника безопасности	2	2	-
2.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
3.	Основы методики обучения и тренировки	4	2	2
4.	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
5.	Планирование спортивной тренировки	4	2	2
6.	Судейская практика	8	4	4
7.	Общая физическая подготовка	50	4	46
8.	Специальная физическая подготовка	42	4	38
9.	Техническая подготовка	38	4	34
10.	Тактическая подготовка	30	4	26
11.	Контрольные нормативы	4		4
12.	Участие в соревнованиях	12	2	10
13.	Краеведение	6	4	2
14.	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
15.	Врачебный контроль	4	2	2
16.	Анализ тренировок, соревнований	2	2	
ВСЕГО, ч		216	42	174

**III. Содержание программы.**

**Первый год обучения.**

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

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство фи-

зического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

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

### ***ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 часа***

Теория: Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

### ***ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 часов***

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

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

### ***ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 часа***

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

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

### ***СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 часа***

Теория: Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.

Практика: Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 32 часа***

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

Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 22 часа***

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

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

### ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 20 часов***

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

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

### ***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 12 часов***

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

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

#### ***КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 часов***

Практика: Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, нормативов по ОФП.

#### ***УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 12 часов***

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

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

#### ***КРАЕВЕДЕНИЕ- 6 часов***

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

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

#### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 6 часов***

Теория: Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершен-

ствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

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

### ***МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА И ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА - 8 часов***

Теория: Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение. Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

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

### **Второй год обучения.**

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

Теория: Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.



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

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

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

### ***ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 часа***

Теория: Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

### ***ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА - 8 часов***

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

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

### ***ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 8 часов***

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

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

Практика: Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

### ***СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 6 часов***

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

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

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 58 часов***

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

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

### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 42 часов***

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

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

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

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

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

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

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

### ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 40 часа***

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

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

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

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

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

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

### ***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов***

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

Практика: Приемы ориентирования (азимут с упреждением, параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число -КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер

местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

#### ***КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ- 4 часа***

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

#### ***УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 12 часа***

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

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

#### ***КРАЕВЕДЕНИЕ-8 часов***

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

Практика: Подготовка материала, для участия в конкурсах.

#### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА – 6 часов***

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

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

**Третий год обучения.**

***ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 4 ЧАСА***

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

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

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

Практика: Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

***ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА -8 часов***

Теория: Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

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

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

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

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

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

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

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

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-58 часов***

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

Практика: Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движения самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 42 часа***

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

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

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

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

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

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

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

### ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 40 часов***

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

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

Практика: Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны.

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

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

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

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



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

### ***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 26 часов***

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

Практика: Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, метеорологических условий.

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

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

### ***КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМА ТИВЫ - 4 часа***

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

### ***УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 12 часов***

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

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства города, области, соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов; всероссийские соревнования).

### ***КРАЕВЕДЕНИЕ - 8 часов***

Теория: Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые климат, основные реки, водоемы.

Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места; интересные своеобразным проявлением природы.

Практика: участие в конкурсах.

***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 6 часов.***

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

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

**Четвёртый год обучения.**

***ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ 2 часа***

Теория: Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-й год обучения.

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

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

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по

спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

### ***ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ- 2 часа***

Теория: Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижение российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

### ***ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ- 4 часа***

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

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

### ***ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - 4 часа***

Теория: Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация ее.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практика: Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели.

### ***ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ- 4 часа***

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

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

### ***СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 8 часов***

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

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

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 42 часа***

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

Практика: Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба,

кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общественно полезный труд.

### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 42 часа***

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

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

### ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 38 часов***

Теория: Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Измерение расстояний.

Практика: Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарабочное оформление спортивных карт.

Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

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

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

### ***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов***

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

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

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

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

Предстартовая информация.

### ***КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 часа***

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

### ***УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ- 12 часов***

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

Практика:

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов. Всероссийские соревнования.

### ***КРАЕВЕДЕНИЕ - 6 часов.***

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

Практика: Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 4 часа.***

Теория: Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия; Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

Практика: Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки.

### ***ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ – 4 часа.***

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

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

## ***АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ.***

### ***ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА- 2 часа.***

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной

### **Пятый год обучения.**

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

Теория: Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 5-й год обучения.

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

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

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

#### ***ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ- 2 часа.***

Теория: Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижение российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.



### ***ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ- 4 часа***

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

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

### ***ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - 4 часа.***

Теория: Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация ее.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практика: Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели.

### ***ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - 4 часа.***

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

Практика:

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

### ***СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 8 часов.***

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

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

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 42 часа.***

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

Практика: Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общественно полезный труд.

### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 42 часа.***

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

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

### ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 38 часов.***

Теория: Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Измерение расстояний.

Практика: Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

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

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

### ***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов***

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

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

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

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

Предстартовая информация.

### ***КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 часа***

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

### ***УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ- 12 часов***

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

Практика:

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов. Всероссийские соревнования.

### ***КРАЕВЕДЕНИЕ - 6 часов***

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

Практика: Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 4 часа***

Теория: Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия; Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

Практика: Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки.

### ***ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ – 4 часа***

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

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

### ***АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ.***

#### ***ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА 2 часа***

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с

врачебным контролем. Дневник спортсмена ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной

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

1. Комплект спортивных карт различной местности.
2. Знаки контрольных пунктов.
3. Компостеры для отметки. Разметка для маркировки трасс разных цветов. Бумага цветная. Курвиметр, компасы
4. Условные знаки спортивных карт. Учебные плакаты по спортивному ориентированию.
5. Учебные кинофильмы. Секундомеры.
6. Кроссовки.
7. Обувь для бега с шипами. Костюм беговой летний. Костюм ветрозащитный. Аптечка
8. Электромегателефон. Радиостанции портативные. Костровое оборудование.
9. Спальные мешки. Палатки туристские, походные коврики, рюкзаки, топор походный, тент
10. Накидка от дождя.
11. Карандаши цветные.

***Личное снаряжение для выездов на соревнования и в походы.***

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.

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основные методы обучения: (объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический).

Основные методы воспитания (упражнение, мотивация, поощрение, убеждение).

Используемые педагогические технологии (технология группового обучения, здоровьесберегающая технология, технология развивающего обучения, педагогика сотрудничества).

Основные формы организации учебного занятия (беседа, практическое занятие, экскурсия, соревнование, деловая игра, встреча с интересными людьми).

Основные дидактические материалы (тесты, задания, упражнения, видеофильмы).

#### **V. Литература.**

##### **Нормативно-правовые акты:**

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

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2019-2025 г, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 15.03.2021).
2. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации №Р-126 от 21.06.2021 г. «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности».
3. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 28 декабря 2020 года).
4. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml).

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Методические рекомендации «Обновление содержания, технологий и форматов дополнительного образования детей», ГБУ РО РМЦ ДОД, 28.05.2021 г.
7. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 (ред. от 10.07.2020, № 1019) «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, **электронного обучения, дистанционных образовательных технологий** при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №467 от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования».
11. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственных услуг в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года.
15. СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
16. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».
17. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г



18. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
19. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
20. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».
21. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
22. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

**Литература для педагога:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия, 1999.
2. Абраухова В.В. Инновационные подходы в деятельности учреждения дополнительного образования, как средство его развития. Ученые России. М., 2012.
3. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М., Наука, 1980.
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
5. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
6. Амонашвили Ш.А. Школа жизни. М., 1998.
7. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М., Смысл, 2001.
8. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология. Ростов н/Д., «Феникс», 1999.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
11. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение

- соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
12. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978.
  13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
  14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
  15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
  16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
  17. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
  18. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).

Список литературы для учащихся:

1. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
2. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993