

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1 «02» 09 2024г.

Утверждено:  
Директор МБУДО  
«Станция юных туристов»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Коломыцева  
« 02 » 09 2024г.

*Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа, физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование - 1»  
Возраст учащихся 11-18 лет  
1 год обучения  
Группа 1*

*Автор - составитель  
Попов Сергей Александрович  
Педагог дополнительного образования*

**Губкин, 2024**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное ориентирование», физкультурно-спортивной направленности.

Автор- составитель программы: Попов С.А.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета протокол №1 от «02» сентября 2024г.

Председатель \_\_\_\_\_ Коломыцева Т.А.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план первого года обучения
3. Содержание программы первого года обучения
4. Методическое пособие
5. Воспитательная компонента
6. Список используемой литературы
7. Календарный учебный график.

## 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 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.

Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

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

**Актуальность программы** выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

**Новизна** программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

**Педагогическая целесообразность** данной программы определяется тем что, Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

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

Программа позволяет решать ряд *образовательных и воспитательных задач:*

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

**Отличительные особенности программы**, рассчитанной на 5 лет обучения, основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе «педагог -ребенок - родители - общеобразовательное учреждение» особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

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

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

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

Третий этап - **практико-ориентационный**. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

**Возраст учащихся:** 11-17 лет.

**Организация учебно-тренировочного процесса** программой рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 144 часа, по 4 часа в неделю. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также когда обучающиеся направляются в спортивно-оздоровительные лагеря юных ориентировщиков и туристов, в учебные походы.

Продолжительность занятий 2 раза по 45 минут с предполагаемыми перерывами по 10 минут

#### **Календарный учебный график занятий:**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

#### **Ожидаемые результаты обучения учащихся:**

##### **Введение**

##### *Должны знать:*

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

##### *Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

##### **Техника безопасности**

##### *Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;

- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

*Должны уметь:*

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

### ***Обзор развития ориентирования***

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

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

*Должны знать:*

- определение урока;
- виды уроков;
- схему строения урока;
- задачи, содержание подготовительной, основной, заключительной частей занятия;
- распределение нагрузки в каждой из частей занятия;
- значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

*Должны уметь:*

- применять дидактические принципы на уроке, тренировочном занятии;
- подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма;
- выполнять упражнения, направленные на воспитание моральных и волевых качеств;
- проводить тренировочные занятия для младшего и среднего возраста.

### ***Планирование спортивной тренировки***

*Должны знать:*

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- документы планирования спортивной тренировки;
- виды планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки;
- правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

*Должны уметь:*

- составлять планы тренировочных занятий на год, месяц, неделю, занятие;

- правильно использовать основные документы планирования спортивной тренировки;
- планировать контрольные упражнения и нормативы по технической и физической подготовке спортсменов-ориентировщиков.

### ***Судейская практика***

*Должны знать:*

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований;
- правила постановки дистанций;
- требования к центру соревнований;
- требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию;
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление).

*Должны уметь:*

- планировать дистанции летних и зимних соревнований по спортивному ориентированию;
- выполнять постановку дистанций;
- производить оформление центра соревнований, старта, финиша, финишного этапа;
- наносить на спортивные карты дистанции.

### ***Правила соревнований***

*Должны знать:*

- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- положение о соревнованиях;
- виды стартов;
- правила допусков к соревнованиям;
- обязанности участников соревнований;
- обязанности судей;
- права участников;
- права судей;
- виды зачетов в соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- производить различные виды жеребьевки (личная, командная, групповая);
- составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### ***Общая физическая подготовка***

*Должны знать:*

- специфические особенности спортивного ориентирования; -
- специфические особенности кроссового бега;



- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

*Должны уметь:*

- выполнять строевые упражнения (налево, направо, кругом);
- выполнять перестроения на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с предметами;
- выполнять разновидности ходьбы (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, спортивной и т.д.);
- выполнять разновидности бега (ускорений, трусцой, фартлек и т.д.);
- выполнять действия, необходимые для спортивных игр (ведение мяча, ловля и передача мяча, броски, удары и т.д.);
- выполнять действия, необходимые для подвижных игр, с элементами ориентирования (передвижения, прыжки на одной и двух ногах и т.д.);
- выполнять упражнения на развитие силы (всевозможные упражнения с отягощениями);
- выполнять технику лыжных ходов (одновременных, попеременных, спусков, подъемов, торможений и т.д.);
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; 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 специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

### ***Тактическая подготовка***

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- читать карту на различных скоростях движения;

- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;
  - производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
  - выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
  - пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
  - выполнять зарисовку пройденного пути;
  - выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;
  - производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
  - определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности;
  - планировать на карте беговые и технические этапы, как для летнего, так и для зимнего ориентирования;
  - производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;
- ориентироваться на маркированной трассе.

### ***Тактическая подготовка***

#### *Должны знать:*

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

#### *Должны уметь:*

- выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
  - выполнять общекомандные установки в эстафете;
  - выполнять персональные установки в эстафете;
  - выполнять приемы лидирования (индивидуального, группового);
  - выполнять тактические действия на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.);
  - выполнять тактические действия на финише (быстрая отметка, финишный рывок и т.д.);
  - выполнять тактические действия в необычных ситуациях;
  - выполнять тактические действия на маркированной трассе, в эстафете.
- 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 V-VI уровня.

### ***Краеведение***

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

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

*Должны знать:*

- цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки;
- вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга;
- психологические особенности ориентирования на маркированной трассе;
- психологические особенности личности и типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий.

*Должны уметь:*

- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- выполнять приемы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- моделировать физические и психические трудности;
- формировать спортивную форму;

- выполнять приемы сохранения нервной энергии в период соревнований;
- регулировать психические состояния;
- подводить пик спортивной формы к соревнованиям;
- произвольно управлять вниманием;
- адекватно реагировать на дистанции на соперников;
- выполнять приемы самооценки поступков и действий;
- избегать небрежного выполнения приемов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

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

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

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

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;

- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### ***Походы, лагеря***

#### *Должны знать*

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

#### *Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

### ***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 самостраховка;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристские узлы и их применение.

#### *Должны уметь:*

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

### ***Промежуточная и итоговая аттестация:***

#### **1 год обучения.**

Промежуточная аттестация – тестирование , ориентирование на местности,  
 Переводная аттестация – тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

## Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование занятий	темы	Всего, ч	В том числе		Формы аттестации/ контроля
				теоретических	практических	
1.	Введение		6	2	4	опрос
2.	Техника безопасности		-	-	-	опрос
3.	История спортивного ориентирования		-	-	-	опрос, тестирование
4.	Гигиена спортсмена		2	2	-	опрос, тестирование
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию		2	1	1	опрос, тестирование
6.	Снаряжение ориентировщика		4	2	2	опрос, тестирование
7.	Судейская практика		2	2	-	контрольные задания
8.	Общая физическая подготовка		30	4	26	контрольные упражнения и задания
9.	Специальная физическая подготовка		20	2	18	контрольные упражнения и задания
10.	Техническая подготовка		18	2	16	контрольные упражнения и задания
11.	Тактическая подготовка		18	2	16	контрольные упражнения и задания
12.	Контрольные нормативы		2	-	2	контрольные упражнения и задания
13.	Участие в соревнованиях		10	2	8	контрольные упражнения и задания
14.	Краеведение		4	2	2	контрольные упражнения и задания

15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4	контрольные упражнения и задания
16.	Охрана природы, памятников истории и культуры	4	2	2	контрольные упражнения и задания
17.	Основы туристской подготовки	8	2	6	контрольные упражнения и задания
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	2	-	контрольные упражнения и задания
19.	Топография	4	2	2	контрольные упражнения и задания
ВСЕГО ч		144	35	109	

### Содержание программы 1-го года обучения

#### ***Введение.***

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

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

#### ***Техника безопасности***

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

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

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

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

#### ***Гигиена спортсмена***

### *Теоретические занятия*

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

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

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### **Снаряжение ориентировщика**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **Судейская практика**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### **Общая физическая подготовка**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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



## **Специальная физическая подготовка**

### *Теоретические занятия*

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

### *Практические занятия*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, 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 одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## **Техническая подготовка**

### *Теоретические занятия*

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

### *Практические занятия*

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

## **Тактическая подготовка**

### *Теоретические занятия*

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

### *Практические занятия*

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с

ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

### ***Контрольные нормативы***

#### *Практические занятия*

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

### ***Участие в соревнованиях***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, в соревнованиях среди кружковцев СЮТур, школ, клубов.

### ***Краеведение***

#### *Теоретические занятия*

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.

#### *Практические занятия*

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

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

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

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

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### ***Основы туристской подготовки***

### *Теоретические занятия*

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

### *Практические занятия*

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

### **Медико-санитарная подготовка**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### **Топографическая подготовка**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

## **Методическое обеспечение программы 1-й год обучения**

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Ознакомительная тренировка в лесу	плакаты о спортивном ориентировании, спортивные карты области	Семинарское занятие
2.	Техника безопасности	Тестирование, поиск условно заблудившихся в	Тест, карта учебно-тренировочного	Практическое занятие на местности

		лесу	полигона «Канатка»	
3.	История спортивного ориентирования	Просмотр фильма о спортивном ориентировании	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России	Подготовка докладов «Виды спортивного ориентирования»
4.	Гигиена спортсмена	Беседа о режиме дня спортсмена, строении и функциях организма	Схемы «Строение организма человека»	Составление режима дня
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Практическое занятие на учебно-тренировочном полигоне	Карта, компас, ручка	Коллективное составление программы соревнований по спортивному ориентированию
6.	Снаряжение ориентировщика	Игра «Рюкзак», семинарское занятие	Компас, беговая форма, спортивная обувь, планшет, слайды,	Изготовление планшета для зимнего ориентирования
7.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию	Протокол старта, протокол результатов,	Составление итоговых протоколов соревнований
8.	Общая физическая подготовка	Лекции, практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города,	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки
9.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне	Набивные мячи, скакалки,	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности
10.	Техническая подготовка	Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию азимута,	Компас, карта, карточки с топонимами, часы, схема пришкольного участка	Измерение расстояния на местности, сообщения на знание технических приемов. Дистанция по с/о с использованием азимутальных отрезков
11.	Тактическая подготовка	Отработка	Компас,	Дистанция по

		понятий тактической подготовки на местности	карта, часы,	спортивному ориентированию по выбору с учетом времени
12.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,	Контрольная дистанция с учетом времени, контрольные задания по общей и спец. физической подготовке
13.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ,	Карты, компас, карточка, часы, условия проведения по спортивному ориентированию в заданном направлении	Дистанция 1-2 уровня, кросс, составление положения о соревнованиях
14.	Краеведение	Обзорная экскурсия по городу с посещением памятных мест, беседа о городе в годы ВОВ, посещение краеведческого музея.	Фотографии с изображением города и исторических памятников, книга о городе, фильм.	Сообщения о жителях граждан города
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Составление портрета друга
16.	Охрана природы, памятников истории и культуры	Походы выходного дня, экскурсии	Карта области, города.	Разработка похода выходного дня
17.	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок,	Составление списка группового и личного снаряжения, установка палатки на время.
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Теоретическое и практическое занятие по оказанию первой помощи	Мед. аптечка, носилки,	Изготовление носилок, тест по медицине
19.	Топография	Тесты по топографии, практическое занятие на	Тест «Топография», карты с различными	Определение высоты и крутизны склона

		местности	масштабами, компас.	
--	--	-----------	------------------------	--

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Палатка – 3 шт.
2. Спальный мешок – 9 шт.
3. Котелок чугунный – 1 шт.
5. Набор тур. мебели – 1 шт.
7. Матрац – 2 шт.
8. Насос – 1 шт.
9. Тент – 1 шт.
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт.

### **Воспитательный компонент включает в себя:**

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления ей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Цель воспитания - развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Формирование у обучающихся чувств патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и порядку, человеку труда и старшему поколению взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

### **Список литературы**

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М.: изд. «Просвещение», 1978.-256с.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.: «Физкультура и спорт», 1990.-174с.
3. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Белгород: изд. «Константа», 2011.- 174с.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2005.-321с.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
6. Куприн А.М. На местности и по карте. -М.: изд. «Недра», 1982.-111с.

7. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожакого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-136с.

8. Географический словарь. Сост. Агапов С.В., Соколов С.Н., Тихомиров Д.И. -М.: изд. «Просвещение», 1968.-312с.

9. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

### Промежуточная аттестация 1 года обучения

#### 1. Спортивное ориентирование это:

- а) командный вид спорта;
- б) индивидуальный вид спорта; в) смешанный вид спорта;

#### 2. Виды соревнований по спортивному ориентированию:

- а) личные, командные, эстафетные;
- б) личные, командные, лично-командные;
- в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

#### 3. Основное снаряжение ориентировщика:

- а) спортивная одежда, компас, карта, карандаш, иголка, карточка участника;
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, карандаш, карточка участника.

#### 4. Вспомогательное снаряжение ориентировщика:

- а) фонарик, бинокль, часы, шапка, телефон;
- б) бинокль, часы, шапка, телефон, теплые носки, карта
- в) фонарик, бинокль, часы, шапка, телефон; компас

#### 5. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) закрыть рану; б) предохранить рану от загрязнения;
- в) воздействия воздушной среды; г) уменьшить боль.

#### 6. Существует несколько типов бинтовых повязок на различные участки тела человека:

- а) косыночные повязки; б) плащевидные повязки;
- в) обезболивающие; г) крестообразные или восьмиобразные;
- д) колосовидные; е) спиральные;
- ж) сходящиеся или расходящиеся.

Найдите допущенную ошибку?

#### 7. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:

- а) нос, подбородок, затылок; б) область плеча; в) пальцы кисти;
- г) суставы; г) грудная клетка.

#### 8. ОФП - общая физическая подготовка включает в себя:

- а) подготовка спортсмена к соревнованиям;
- б) подготовка организма спортсмена к физическим нагрузкам;
- в) спортивные и подвижные игры

#### 9. СФП – специальная физическая подготовка включает в себя:

- а) техника бега по местности;
- б) преодоление крутых спусков и подъемов;
- в) подвижные игры, эстафета; г) бег по неровному грунту.

#### 10. Для чего спортсмен пользуется легендой?

- а) легенда дает точное расположение КП;
- б) легенда показывает расстояние между КП;
- в) легенда указывает порядок прохождения КП.

#### 11. Ориентирование на местности можно осуществлять:

- а) по компасу; б) по небесным светилам; в) по рельефу;
- г) по карте; д) по ветру;

#### 12. Правила движения группы на маршруте:

- а) старший группы проверяет личную экипировку каждого участника похода;
- б) проводится инструктаж по ТБ;
- в) первыми идут более слабые участники похода, последними, - последними, - самые опытные и сильные;

### **13. Личное снаряжение**

- а) рюкзак; б) палатка; в) страховочная система; г) спальник, д) тент

### **14. Групповое снаряжение**

- а) палатка; б) котелок; в) веревки; г) спальник, д) пенка

### **15. При себе необходимо иметь:**

- а) свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;

б) деньги на дорогу и питание;

в) смену одежды (для длительного похода);

г) головной убор, д) журналы, карты.

### **16. Не следует брать с собой:**

а) дорогую фото-, аудио- и видеоаппаратуру;

б) золотые украшения, ценные вещи;

в) большие суммы денег. г) рукавицы, перчатки

17. Наиболее удобной обувью в походе являются:

а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые;

в) сапоги хромовые; г) кроссовки; д) полуботинки;

е) легкие спортивные тапочки; ж) кеды; з) туфли.

### **18. Какие бывают виды старта на соревнованиях по**

#### **спортивному ориентированию:**

а) одиночные; б) групповые; в) последовательные

### **19. Отметьте знаки аварийной сигнализации**

а) нужны медикаменты; б) требуются карта и компас;

в) нужны кофе и сахар; г) не знаем куда идти; д) нужны пища и вода.

### **20. Снаряжение ориентировщика весной:**

а) спортивная одежда, компас, кроссовки, карандаш, карта, головной убор;

б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;

в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карта.

## **Переводная аттестация 1 года обучения**

### **1. Азимут это?**

а) угол между направлением на север и направлением, на какой либо

заданный предмет; б) это расстояние между равноудаленными предметами;

в) это важнейшая деталь при ориентировании на местности;

г) это расстояние между севером и югом.

### **2. Отметьте знаки аварийной сигнализации**

а) нужны медикаменты; б) требуются карта и компас;

в) нужны кофе и сахар; г) не знаем куда идти; д) нужны пища и вода.

### **3. Снаряжение ориентировщика весной:**

а) спортивная одежда, компас, кроссовки, карандаш, карта, головной убор;

б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;

в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карта.

### **4. Виды соревнований по спортивному ориентированию:**

а) личные, командные, эстафетные;

б) личные, командные, лично-командные;

в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

### **5. Спортивное ориентирование это:**

а) командный вид спорта;

б) индивидуальный вид спорта; в) смешанный вид спорта;

### **6. Виды соревнований по спортивному ориентированию:**



- а) личные, командные, эстафетные;
- б) личные, командные, лично-командные;
- в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

**7. Основное снаряжение ориентировщика:**

- а) спортивная одежда, компас, карта, карандаш, иголка, карточка участника;
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, карандаш, карточка участника.

**8. Вспомогательное снаряжение ориентировщика:**

- а) фонарик, бинокль, часы, шапка, телефон;
- б) бинокль, часы, шапка, телефон, теплые носки, карта
- в) фонарик, бинокль, часы, шапка, телефон; компас

**9. Стерильная повязка накладывается чтобы:**

- а) закрыть рану; б) предохранить рану от загрязнения;
- в) воздействия воздушной среды; г) уменьшить боль.

**10. Существует несколько типов бинтовых повязок на различные участки тела человека:**

- а) косыночные повязки; б) плащевидные повязки;
- в) обезболивающие; г) крестообразные или восьмиобразные;
- д) колосовидные; е) спиральные;
- ж) сходящиеся или расходящиеся.

Найдите допущенную ошибку?

**11. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:**

- а) нос, подбородок, затылок; б) область плеча; в) пальцы кисти;
- г) суставы; г) грудная клетка.

**12. ОФП - общая физическая подготовка включает в себя:**

- а) подготовка спортсмена к соревнованиям;
- б) подготовка организма спортсмена к физическим нагрузкам;
- в) спортивные и подвижные игры

**13. СФП – специальная физическая подготовка включает в себя:**

- а) техника бега по местности;
- б) преодоление крутых спусков и подъемов;
- в) подвижные игры, эстафета; г) бег по неровному грунту.

**14. Для чего спортсмен пользуется легендой?**

- а) легенда дает точное расположение КП;
- б) легенда показывает расстояние между КП;
- в) легенда указывает порядок прохождения КП.

**15. Ориентирование на местности можно осуществлять:**

- а) по компасу; б) по небесным светилам; в) по рельефу;
- г) по карте; д) по ветру;

**16. Правила тактики спортивного ориентирования:**

- а) сохранять спокойствие; б) уверенность выбора;
- в) скорость; г) варианты движения; д) действовать по обстоятельствам;
- е) никогда не отклоняться от маршрута.

**17. Топографическая карта-это:**

- а) карта с изображением местности; б) карта с изображением рельефа;
- в) карта с изображением границ, дорог, и других объектов;
- г) карта с изображением торговых центров;

**18. Прибор, который помогает спортсмену ориентироваться?**

- а) спидометр; б) – часы; в)- компас.

**19. Личное снаряжение**

- а) рюкзак; б) палатка; в) страховочная система; г) спальник, д) тент

**20. Групповое снаряжение**

- а) палатка; б) котелок; в) веревки; г) спальник, д) пенка

*(За каждый правильный ответ – 1 балл)*

Критерии оценки:

*высокий уровень – 18-20 баллов;*

*средний уровень – 12-17 баллов;  
низкий уровень – ниже 11 балл*

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Введение (6)</b>								
1	сентябрь	02.09	18:20 – 20:00	беседа	2	Вводное занятие. Знакомство с учащимися объединения. Ознакомление с программой обучения.		опрос
2		04.09	18:20 – 20:00	беседа	2	Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности.		
3		09.09	18:20 – 20:00	беседа презентация	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования туризма		опрос
<b>Гигиена спортсмена (2)</b>								
4		11.09	18:20 – 20:00	беседа презентация	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		опрос
<b>Правила соревнований по спортивному ориентированию (2)</b>								

5		16.09	18:20 – 20:00	беседа	2	Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований		опрос
<b>Снаряжение ориентировщика (4)</b>								
6		18.09	18:20 – 20:00	Комбинированная, презентация	2	Основное снаряжение ориентировщика		опрос
7		23.09	18:20 – 20:00	Комбинированная, презентация	2	Вспомогательное снаряжение ориентировщика		тестирование
<b>Судейская практика (2)</b>								
8		25.09	18:20 – 20:00	комбинированная		Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП.		опрос
<b>Общая физическая подготовка (30)</b>								
9		30.09	18:20 – 20:00	круглый стол	2	Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.		
10	октябрь	02.10	18:20 – 20:00	игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные упражнения и задания
11		07.10	18:20 –	игра	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и

			20:00					задания
12		09.10	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Бег на выносливость.		контрольные упражнения и задания
13		14.10	18:20 – 20:00	игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, футбол		контрольные упражнения и задания
14		16.10	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Упражнения для рук и плечевого пояса		контрольные упражнения и задания
15		21.10	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Упражнения для мышц ног		контрольные упражнения и задания
16		23.10	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Упражнения для шеи и туловища		контрольные упражнения и задания
17		28.10	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Гимнастические упражнения с предметами		контрольные упражнения и задания
18		30.10	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Упражнения на гимнастических снарядах		контрольные упражнения и задания
19	ноябрь	06.11	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Легкая атлетика		контрольные упражнения и задания

20		11.11	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Лыжная подготовка. Изучение попеременных, одновременных ходов		контрольные упражнения и задания
21		13.11	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Лыжная подготовка. Техника поворотов на месте		контрольные упражнения и задания
22		18.11	18:20 – 20:00	поход	4	Лыжный поход выходного дня		
<b>Специальная физическая подготовка (20)</b>								
23		20.11	18:20 – 20:00	беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков		контрольные упражнения и задания
24		25.11	18:20 – 20:00	лекция	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику		контрольные упражнения и задания
25		27.11	18:20 – 20:00	игра	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок		контрольные упражнения и задания
26	декабрь	02.12	18:20 – 20:00	игра	2	Фартлек – игра скоростей		контрольные упражнения и задания
27		04.12	18:20 –	игра	2	Развитие специальных качеств,		контрольные упражнения и

			20:00			необходимых ориентировщику		задания
28		09.12	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Упражнения на развитие выносливости		контрольные упражнения и задания
29		11.12	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Упражнения на развитие быстроты		контрольные упражнения и задания
30		16.12	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Упражнения на развитие гибкости		контрольные упражнения и задания
31		18.12	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		контрольные упражнения и задания
32		23.12	18:20 – 20:00	соревнование	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		
<b>25Техническая подготовка (18)</b>								
33	январь	13.01	18:20 – 20:00	беседа	2	Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов		контрольные упражнения и задания
34		15.01	18:20 – 20:00	лекция	2	Технико-тактическая подготовка. Развитие памяти, внимания, мышления		контрольные упражнения и задания

35		20.01	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Топографические карты		контрольные упражнения и задания
36		22.01	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные упражнения и задания
37		27.01	18:20 – 20:00	соревнование	2	Изучение технических приемов. Точный азимут.		контрольные упражнения и задания
38		29.01	18:20 – 20:00	соревнование	2	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу		контрольные упражнения и задания
39	февраль	03.02	18:20 – 20:00	соревнование	2	Определение сторон горизонта по компасу		контрольные упражнения и задания
40		05.02	18:20 – 20:00	соревнование	2	Движение по азимуту		контрольные упражнения и задания
41		10.02	18:20 – 20:00	соревнование	2	Определение и контроль с помощью компаса и карты		контрольные упражнения и задания
<b>Тактическая подготовка (18)</b>								
42		12.02	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Понятие о тактике		контрольные упражнения и задания



43		17.02	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Значение тактики для достижения наилучших результатов		контрольные упражнения и задания
44		19.02	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Технико-тактическая подготовка. Развитие памяти, внимания, мышления		контрольные упражнения и задания
45		24.02	18:20 – 20:00	соревнование	2	Тактические действия на соревнованиях		контрольные упражнения и задания
46		26.02	18:20 – 20:00	соревнование	2	Тактика при выборе пути движения		контрольные упражнения и задания
47	март	03.03	18:20 – 20:00	соревнование	2	Линейные ориентиры		контрольные упражнения и задания
48		05.03	18:20 – 20:00	соревнование	2	Подход и уход с контрольного пункта		контрольные упражнения и задания
49		10.03	18:20 – 20:00	соревнование	2	Раскладка сил на дистанцию		контрольные упражнения и задания
50		12.03	18:20 – 20:00	соревнование	2	Технико-тактическая подготовка. Экскурсия в лес		контрольные упражнения и задания
<b>Участие в соревнованиях (10)</b>								

51		17.03	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Положение о соревнованиях. Условия проведения.		контрольные упражнения и задания
52		19.03	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.		контрольные упражнения и задания
53		24.03	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Знаки аварийной сигнализации		контрольные упражнения и задания
54		26.03	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Тактика при выборе пути движения		контрольные упражнения и задания
55		31.03	18:20 – 20:00	соревнование	2	Городские соревнования по спортивному ориентированию		контрольные упражнения и задания
<b>Краеведение (4)</b>								
56	апрель	02.04	18:20 – 20:00	Комбинированная, презентация	2	История города		<b>опрос</b>
57		07.04	18:20 – 20:00	комбинированная	2	Музеи и экскурсионные объекты города и области		тестирование
<b>Психологическая и морально-волевая подготовка (6)</b>								

58		09.04	18:20 – 20:00	комбинированная, презентация	2	Предстартовое состояние: боевая готовность.		<b>опрос</b>
59		14.04	18:20 – 20:00	комбинированная, презентация	2	Предстартовое волнение, предстартовая апатия		
60		16.04	18:20 – 20:00	мастер-класс	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		тестирование
<b>Охрана природы, памятников истории и культуры (4)</b>								
61		21.04	18:20 – 20:00	беседа	2	Охрана природы. Поведение в лесу.		опрос
62		23.04	18:20 – 20:00	комбинированная, презентация	2	Памятные исторические места города Губкина		тестирование
<b>Основы туристской подготовки (8)</b>								
63		28.04	18:20 – 20:00	комбинированная, презентация	2	Туристское снаряжение.		
64		30.04	18:20 – 20:00	мастер-класс	2	Туристские палатки (установка, снятие)		контрольные упражнения и задания

65	май	05.05	18:20 – 20:00	мастер-класс	2	Туристские узлы		контрольные упражнения и задания
66		07.05	18:20 – 20:00	мастер-класс	2	Туристские костры		контрольные упражнения и задания
<b>Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль (2)</b>								
67		12.05	18:20 – 20:00	беседа	2	Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления		<b>опрос</b>
<b>Топография (4)</b>								
68		14.05	18:20 – 20:00	беседа	2	Основы топографии		<b>опрос</b>
69		19.05	18:20 – 20:00	комбинированная, презентация	2	Простейшие условные топографические знаки		тестирование
<b>Контрольные нормативы (4)</b>								
70		21.05	18:20 – 20:00	тестирование	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.  Промежуточная аттестация.		тестирование
71		26.05	18:20 –	тестирование	2	Переводная аттестация.		тестирование

			20:00					
72		28.05	18:20 – 20:00	практическое занятие		Сдача практических умений и навыков по спортивному ориентированию.		

**ИТОГО: 144 часа**

прошито и скреплено печатью  
36 (тридцать шесть) страниц

Педагог дополнительного  
образования \_\_\_\_\_ С.А. Попов

Директор МБУДО  
«Станция юных туристов» \_\_\_\_\_ Т.А. Коломыцева

29.08 2024г.