

Министерство образования и науки Республики Алтай  
АУ ДО РА «Республиканский Центр туризма, отдыха и оздоровления»

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
«Кызыл-Озекская СОШ»  
 И. Н. Катина  
«20» августа 2021 год.



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
 И. В. Шевелева  
«30» августа 2021 год.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
дополнительного образования детей  
«Спортивное ориентирование»**

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**Образовательный цикл:** 3 года  
**Возраст обучающихся:** 8 – 17 лет  
**Составитель:** педагог дополнительного  
образования  
АУ ДО РА «РесЦТОиО»  
Гуляев Валерий Валерьевич

РАССМОТРЕНО  
Протокол  
Педагогического совета  
от 20.08.21 № 2

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 89/1  
от 30.08.21.

г. Горно – Алтайск  
2021 год

## Пояснительная записка

Программа рассчитана на 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

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 спорта увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 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. Наряду с оздоровительное и спортивное 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 качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

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

Поводом для создания авторской программы послужил накопленный опыт работы.

Программа рассчитана на 3 года обучения. После реализации данной программы спортсмены, достигшие определенного возраста, и при условии выполнения соответствующего разряда переводятся в группу спортивного совершенствования. Возраст занимающихся 8-17 лет.

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

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 324 часа, по 9 часов в неделю, форма обучения очная, группа учащихся разных возрастных категорий.

## Педагогические основы обучения

Программа разработана для учащихся 2-11 классов (8-17 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения 15 человек, II года обучения - 12 человек, III года обучения - 8 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятию спортом.

### Актуальность программы

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

### Цель и задачи программы

Целью программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи программы:

- достижение высоких результатов на республиканском уровне и участие сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.
- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного вида 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;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога-ребенка-родителей-общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Весь материал программы разделен на два взаимосвязанных этапа, на каждом из них решаются свои задачи.

Первый этап – информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе изучают 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.

### Планируемые результаты

По завершению 1 года обучения курса «Спортивное ориентирование» учащиеся должны знать и уметь:

- порядок организации и проведения спортивных соревнований и опыт участия в них;
- разрядные нормативы спортивного ориентирования;
- тактику и технику спортивного ориентирования;
- основы туристского быта;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии;
- иметь разностороннюю физическую подготовку и выполнение разрядных нормативов;
- оказывать первую медицинскую помощь;

При успешном освоении курса учащиеся получают широкие возможности для оздоровления, развития физических и творческих способностей, самореализации в коллективе сверстников и профессионального самоопределения.

Обучающиеся будут знать:

- значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, психологического и социального), о ее позитивном влиянии на развитие человека (эмоциональное, интеллектуальное и физическое), как фактор успешной учебы и социализации;
- понятие об основных видах спортивного ориентирования, условных знаках спортивных карт, о масштабе и глазомерной съемке, основах ориентирования по местным предметам и компасу, о технике и тактике ориентирования;
- основы личной гигиены, питания и режима спортсмена, физиологию спортивной тренировки, восстановительные мероприятия после физических нагрузок и способы предупреждения спортивных травм;
- комплексы упражнений физической подготовки, контрольные упражнения;
- требования к организации места привала и бивака, перечень личного и группового туристического снаряжения, набор продуктов и состав аптечки, распределение обязанностей;
- факторы выживания и действия в экстремальных ситуациях, основы медицины и профилактики болезней;
- методику работы со справочной и краеведческой литературой;

Обучающиеся будут владеть навыками и уметь:

- уметь организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (выполнять режим дня, делать зарядку и закаливающие процедуры и т.д.);
- читать карту и ориентироваться по ней, выбирать рациональные пути движения между КП, выполнять упражнения на развитие памяти, внимания, мышления;
- вести дневник тренировок и самоконтроля;
- выполнять контрольные упражнения, преодолевать дистанции соревнований по различным видам ориентирования, выполнить нормативы разрядов по спортивному ориентированию;
- бережно относиться к природе.

Распределение нагрузки по учебным годам  
Учебный план I года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	9	3	6	Устный опрос
2	Техника безопасности	6	3	3	Устный опрос
3	История спортивного ориентирования	3	3	-	Устный опрос
4	Гигиена спортсмена	3	3	-	Устный опрос
5	Правила соревнований по с/о	4	3	-	Устный опрос
6	Экипировка ориентировщика	10	3	7	Устный опрос
7	Судейская практика	6	3	3	Участие в соревнованиях в качестве судей
8	Общая физическая подготовка	60	6	54	Сдача нормативов
9	Специальная физическая подготовка	39	-	39	Активное участие
10	Техническая подготовка	40	6	34	Закрепление на практике
11	Тактическая подготовка	21	21	-	Закрепление на практике
12	Контрольные нормативы	7	1	6	Сдача нормативов
13	Участие в соревнованиях	20	3	17	Закрепление на практике
14	Краеведение	12	9	3	Устный опрос
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	15	3	12	Устный опрос
16	Охрана природы. Памятников истории и культуры	9	9	-	Викторина
17	Основы туристской подготовки	24	9	15	Викторина
18	Медико-санитарная подготовка	18	6	12	Викторина
19	Топография	18	6	12	Устный опрос
20	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	-
21	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика	-	-	-	-
22	Всего часов	324	101	223	

Учебный план II года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	6	3	3	Устный опрос
2	Техника безопасности	6	3	3	Устный опрос
3	История спортивного ориентирования	3	3	-	Устный опрос
4	Гигиена спортсмена	3	3	-	Устный опрос
5	Правила соревнований по с/о	6	3	3	Устный опрос
6	Экипировка ориентировщика	6	3	3	Устный опрос
7	Судейская практика	6	3	3	Участие в соревнованиях в качестве судей
8	Общая физическая подготовка	60	6	54	Сдача нормативов
9	Специальная физическая подготовка	43	3	40	Активное участие
10	Техническая подготовка	35	3	32	Закрепление на практике
11	Тактическая подготовка	26	6	20	Закрепление на практике
12	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача нормативов
13	Участие в соревнованиях	22	3	19	Закрепление на практике
14	Краеведение	12	3	9	Устный опрос
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	3	9	Устный опрос
16	Охрана природы. Памятников истории и культуры	10	3	7	Викторина
17	Основы туристской подготовки	24	3	21	Викторина
18	Медико-санитарная подготовка	16	6	10	Викторина
19	Топография	18	6	12	Устный опрос
20	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	-
21	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика	-	-	-	-
22	Всего часов	324	66	258	

### Учебный план III года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	6	3	3	Устный опрос
2	Техника безопасности	6	3	3	Устный опрос
3	История спортивного ориентирования	3	3	-	Устный опрос
4	Гигиена спортсмена	3	3	-	Устный опрос
5	Правила соревнований по с/о	3	3	-	Устный опрос
6	Экипировка ориентировщика	6	3	3	Устный опрос
7	Судейская практика	9	3	6	Активное участие
8	Общая физическая подготовка	62	6	56	Сдача нормативов
9	Специальная физическая подготовка	43	3	40	Активное участие
10	Техническая подготовка	41	3	38	Закрепление на практике
11	Тактическая подготовка	20	3	17	Закрепление на практике
12	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача нормативов
13	Участие в соревнованиях	20	3	17	Закрепление на практике
14	Краеведение	14	3	11	Устный опрос
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	14	6	8	Устный опрос
16	Охрана природы. Памятников истории и культуры	6	3	3	Викторина
17	Основы туристской подготовки	24	3	21	Викторина
18	Медико-санитарная подготовка	16	6	10	Викторина
19	Топография	22	6	16	Устный опрос
20	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	-
21	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика	-	-	-	-
22	Всего часов	324	66	258	

### Содержание учебного плана

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 324 часа, по 9 часов в неделю. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед соревнованиями, а также в спортивно-оздоровительных лагерях юных ориентировщиков и туристов, учебных походах.

#### 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 - фотоматериалы). Прогулка в лес.

### Техника безопасности

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортзале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности 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 ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Практические занятия

Встреча с ведущими спортсменами - ориентировщиками города.

### Гигиена спортсмена

Теоретические занятия

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

### Экипировка 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 подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

## Практические занятия

Ходьба (на пятках, на 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, разгибания, 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 туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. 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). 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, 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 спортсмену - ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

### 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 местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные 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 (набивными мячами, амортизаторами).

## Техническая подготовка

### Теоретические занятия

Понятие о технике ориентирования, её 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

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

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. Поход и уход с контрольного пункта. 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. Первенства города, республики. Соревнования среди кружковцев «РесЦТОиО».

## Краеведение

### Теоретические занятия

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, республики. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и республики.

### Практические занятия

Посещение экскурсионных объектов города и республики, музеев. просмотр фото- и 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 важных средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

### Практические занятия

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

## Охрана природы и памятников культуры

### Теоретические занятия

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её 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 спортсмена-ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.

### Практические занятия

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, ремонт и уход. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: 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, 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. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

## Физиологические основы спортивной тренировки

### Теоретические занятия

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

### Практические занятия

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

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

### Теоретические занятия

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

### Практические занятия

Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. 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.

## Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии – вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	15.00-17.35	Теория	3	Введение Организационное занятие объединения	К- Озек СОШ	Устный опрос
2			15.00-17.35	Теория	3	Планирование деятельности объединения в учебном году	К- Озек СОШ	Устный опрос
3			15.00-17.35	Теория	3	Знакомство с материалами наглядной агитации (видео- фотоматериалы). Прогулка в лес.	К- Озек СОШ	Устный опрос
4		2	15.00-17.35	Теория	3	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортзале, на местности.	К- Озек СОШ	Устный опрос
5			15.00-17.35	Практика	3	Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию	К- Озек СОШ	Активное участие
6			15.00-17.35	Практика	3	Поиск условно заблудившихся по карте.	К- Озек СОШ	Активное участие
7		3	15.00-17.35	Теория	3	Обзор ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.	К- Озек СОШ	Устный опрос
8			15.00-17.35	Теория	3	Виды спортивного ориентирования.	К- Озек СОШ	Устный опрос
9			15.00-17.35	Теория	3	Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.	К- Озек СОШ	Устный опрос
10		4	15.00-17.35	Теория	3	ОФП	К- Озек СОШ	Активное участие
11			15.00-17.35	Теория	3	Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.	К- Озек СОШ	Устный опрос
12			15.00-17.35	Теория	3	Права и обязанности участников	К- Озек СОШ	Устный опрос

1	Октябрь	1	15.00-17.35	Теория	3	ОФП	К- Озек СОШ	Активное участие
2			15.00-17.35	Теория	3	Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований	К- Озек СОШ	Устный опрос
3			15.00-17.35	Теория	3	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт	К- Озек СОШ	Устный опрос
4		2	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К- Озек СОШ	Активное участие
5			15.00-17.35	Теория	3	Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	К- Озек СОШ	Устный опрос
6			15.00-17.35	Практика	3	Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	К- Озек СОШ	Активное участие
7		3	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К- Озек СОШ	Активное участие
8			15.00-17.35	Теория	3	Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи - контролера КП	К- Озек СОШ	Устный опрос
9			15.00-17.35	Теория	3	Оборудование старта и финиша.	К- Озек СОШ	Устный опрос
10		4	15.00-17.35	Практика	3	СФП	К- Озек СОШ	
11			15.00-17.35	Теория	3	Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.	К- Озек СОШ	Устный опрос

12			15.00-17.35	Теория	3	Значение и место краеведческой подготовки. История города, республики.	К-Озек СОШ	Устный опрос
1	Ноябрь	1	15.00-17.35	Практика	3	СФП	К-Озек СОШ	Активное участие
2			15.00-17.35	Теория	3	Музеи и экскурсионные объекты города и республики.	К-Озек СОШ	Устный опрос
3			15.00-17.35	Практика	3	Посещение экскурсионных объектов города и республики, музеев. просмотр фото- и видеоматериалов	К-Озек СОШ	Активное участие
4		2	15.00-17.35	Практика	3	СФП	К-Озек СОШ	Активное участие
5			15.00-17.35	Теория	3	Важность охраны природы, памятников истории и культуры.	К-Озек СОШ	Устный опрос
6			15.00-17.35	Теория	3	Физико-географическая характеристика родного края.	К-Озек СОШ	Устный опрос
7		3	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
8			15.00-17.35	Теория	3	Охрана природы: оборудование маршрутов походов выходного дня.	К-Озек СОШ	Устный опрос
9			15.00-17.35	Теория	3	Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика.	К-Озек СОШ	Устный опрос
10		4	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
11			15.00-17.35	Теория	3	Туризм – один из видов активного отдыха.	К-Озек СОШ	Устный опрос
12			15.00-17.35	Теория	3	Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.	К-Озек СОШ	Устный опрос
1	Д е к		15.00-17.35	Практика	3	СФП	К-	Активное

							Озек СОШ	участие
2		1	15.00-17.35	Практика	3	Туристское снаряжение: групповое и личное.	К-Озек СОШ	Активное участие
3		1	15.00-17.35	Практика	3	Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.	К-Озек СОШ	Активное участие
4		2	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
5	15.00-17.35		Практика	3	Туристские палатки: устройство, ремонт и уход	К-Озек СОШ	Активное участие	
6	15.00-17.35		Практика	3	Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.	К-Озек СОШ	Активное участие	
7		3	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
8	15.00-17.35		Практика	3	Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры.	К-Озек СОШ	Активное участие	
9	15.00-17.35		Теория	3	Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.	К-Озек СОШ	Устный опрос	
10		4	15.00-17.35	Практика	3	СФП	К-Озек СОШ	Активное участие
11	15.00-17.35		Практика	3	Медицинская аптечка	К-Озек СОШ	Активное участие	
12	15.00-17.35		Теория	3	Спортивные травмы и их предупреждение.	К-Озек СОШ	Устный опрос	
1	Январь		15.00-17.35	Практика	3	СФП	К-Озек СОШ	Активное участие
2			15.00-17.35	Практика	3	Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения,	К-Озек СОШ	Активное участие

		1				вывихи, переломы, ожог.		
3			15.00-17.35	Практика	3	Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания.	К-Озек СОШ	Активное участие
4		2	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
5	15.00-17.35		Практика	3	Способы транспортировки пострадавшего.	К-Озек СОШ	Активное участие	
6	15.00-17.35		Практика	3	Узлы: назначение и применение.	К-Озек СОШ	Активное участие	
7		3	15.00-17.35	Практика	3	СФП	К-Озек СОШ	Активное участие
8	15.00-17.35		Практика	3	Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты	К-Озек СОШ	Активное участие	
9	15.00-17.35		Теория	3	Масштаб карты.	К-Озек СОШ	Устный опрос	
10		4	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
11	15.00-17.35		Теория	3	Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов.	К-Озек СОШ	Устный опрос	
12	15.00-17.35		Практика	3	Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт.	К-Озек СОШ	Активное участие	
1	февраль	1	15.00-17.35	Практика	3	СФП	К-Озек СОШ	Активное участие
2			15.00-17.35	Практика	3	Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты.	К-Озек СОШ	Активное участие
3			15.00-17.35	Практика	3	Измерение расстояний до	К-Озек	Активное участие

						недоступных предметов.	СОШ	
4		15.00-17.35	Практика	3	ОФП		К-Озек СОШ	Активное участие
5		15.00-17.35	Практика	3	Правила соревнований по другим видам спорта. Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.		К-Озек СОШ	Активное участие
6		15.00-17.35	Теория	3	Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.		К-Озек СОШ	Устный опрос
7		15.00-17.35	Практика	3	СФП		К-Озек СОШ	Активное участие
8		15.00-17.35	Практика	3	Формирование двигательных навыков. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.		К-Озек СОШ	Активное участие
9		15.00-17.35	Теория	3	Методы анализа результатов тренировок и соревнований.		К-Озек СОШ	Устный опрос
10		15.00-17.35	Практика	3	ОФП		К-Озек СОШ	Активное участие
11		15.00-17.35	Практика	3	Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции.		К-Озек СОШ	Активное участие
12		15.00-17.35	Теория	3	Дневник спортсмена-ориентировщика		К-Озек СОШ	Устный опрос
1	<b>М а р</b>	15.00-17.35	Практика	3	ОФП		К-	Активное

		1					Озек СОШ	участие
2		1	15.00-17.35	Теория	3	Самоконтроль физического состояния и здоровья.	К- Озек СОШ	Устный опрос
3		1	15.00-17.35	Практика	3	Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.	К- Озек СОШ	Активное участие
4		2	15.00-17.35	Практика	3	СФП	К- Озек СОШ	Активное участие
5	15.00-17.35		Теория	3	Задачи и средства морально-волевой подготовки.	К- Озек СОШ	Устный опрос	
6	15.00-17.35		Практика	3	Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств.	К- Озек СОШ	Активное участие	
7	15.00-17.35		Практика	3	ОФП	К- Озек СОШ	Активное участие	
8		3	15.00-17.35	Теория	3	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовая апатия.	К- Озек СОШ	Устный опрос
9			15.00-17.35	Теория	3	Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.	К- Озек СОШ	Устный опрос
10		4	15.00-17.35	Практика	3	СФП	К- Озек СОШ	Активное участие
11			15.00-17.35	Теория	3	Значение тактики для достижения наилучших результатов.	К- Озек СОШ	Устный опрос
12			15.00-17.35	Теория	3	Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством	К- Озек СОШ	Устный опрос

						групп, действия в стартовом городке.		
1	Апрель	1	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
2			15.00-17.35	Теория	3	Тактика при выборе пути движения.	К-Озек СОШ	Устный опрос
3			15.00-17.35	Теория	3	Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры.	К-Озек СОШ	Устный опрос
4		2	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
5			15.00-17.35	Теория	3	Подход и уход с контрольного пункта.	К-Озек СОШ	Устный опрос
6			15.00-17.35	Теория	3	Раскладка сил на дистанцию.	К-Озек СОШ	Устный опрос
7		3	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
8			15.00-17.35	Теория	3	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов.	К-Озек СОШ	Устный опрос
9			15.00-17.35	Теория	3	Особенности топографической подготовки ориентировщика.	К-Озек СОШ	Устный опрос
10		4	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
11			15.00-17.35	Теория	3	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.	К-Озек СОШ	Устный опрос
12			15.00-17.35	Практика	3	Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	К-Озек СОШ	Активное участие
1	Май		15.00-17.35	Практика	3	СФП	К-Озек СОШ	Активное участие
2			15.00-17.35	Практика	3	Измерение расстояний на	К-Озек	Активное участие

		1				местности (шагами, времени, визуально). Развитие глазомера.	СОШ	
3			15.00-17.35	Практика	3	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу.	К-Озек СОШ	Активное участие
4		2	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
5	15.00-17.35		Практика	3	Определение точки стояния. Движение по азимуту.	К-Озек СОШ	Активное участие	
6	15.00-17.35		Практика	3	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности	К-Озек СОШ	Активное участие	
7		3	15.00-17.35	Практика	3	ОФП	К-Озек СОШ	Активное участие
8	15.00-17.35		Теория	3	Пересечения линейных объектов и угл схода с них.	К-Озек СОШ	Устный опрос	
9	15.00-17.35		Теория	3	Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.	К-Озек СОШ	Устный опрос	
10		4	15.00-17.35	Практика	3	СФП	К-Озек СОШ	Активное участие
11	15.00-17.35		Теория	3	Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок	К-Озек СОШ	Устный опрос	
12	15.00-17.35		Теория	3	Разминка, заминка, их значение и содержание.	К-Озек СОШ	Устный опрос	

## Формы аттестации:

- тестовые задания по пройденному разделу для обучающихся;
- портфолио достижений;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму;
- поход.

## Оценочные материалы

Методы оценивания:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

## Методические и информационные материалы.

Предусматриваются теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра фильмов.

Основная форма проведения практических занятий - тренировка на местности, походов, спортивно-игровых соревнований, соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, «Школа безопасности», туристические слеты. Немаловажной формой проведения занятий является работа в помещении - с картами, компасами, решение топографических задач, и т.д. (Приложение 1).

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе.

### Комплект методического сопровождения программы.

1. Топографические карты различного масштаба, спортивные карты.
2. Справочники, энциклопедии, учебники по туризму и спортивному ориентированию.
3. Туристское снаряжение:

*Альпениток* – прочная деревянная, с острым стальным наконечником, палка длиной 70-150 см. Применяется туристами в горах, служит третьей точкой опоры на сложных участках пути.

*Аптечка походная* – набор медикаментов, необходимых при совершении туристского похода. Комплектуется медиком группы, и ее состав зависит от сложности и продолжительности похода.

*Бивак* – место стоянки туристской группы для ночлега или отдыха.

*Блок* – приспособление для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

*Естественные препятствия:* болото, брод, река, кустарники, каменная осыпь, каменная река,

*Веревки* – плетеные веревки, применяемые на соревнованиях, состоят из сердцевины сложной конструкции из синтетических (капроновых, нейлоновых) пряжей, окруженной защитной оплеткой. Допускается использование веревок диаметром 10 мм и более, и так называемых вспомогательных – диаметром от 6 мм.

*Жумар* – механический зажим кулачкового типа для фиксации на веревке. Применяется для подъема по веревке, для ее натяжения (не более 250 кг на жумар) и при подъеме грузов.

*Индивидуальная страховочная система (ИСС)* – для организации самостраховки участников допускаются грудные обвязки, беседки и страховочные системы как стандартные, так и изготовленные самостоятельно в соответствии с требованиями УИАА.

*Карабин* – это разъемное соединительное звено овальной, треугольной, трапецеидальной или другой формы. Используется как элемент крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами туристского снаряжения при страховке, навесе перил, а также в качестве блока, тормозного устройства и др.

*Компас* – прибор, указывающий направление магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

*Маршрут* – путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определенного количества километров, посещение различных природных, культурно-исторических объектов.

*Маршрутная книжка* – удостоверение туристской группы на совершение категорийного похода.

*Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)* – комиссия, которая рассматривает заявочные документы туристских групп, готовящихся к категорийным походам, утверждает походы. Присваивает туристские разряды, выдает значки.

*Маршрутный лист* – удостоверение туристской группы на совершение похода (кроме категорийного).

*Палатка* – временное помещение из натянутой ткани. Палатки имеют двускатную крышу, трехскатную и четырехскатную (шатровки – большие лагерные).

*Полиспаст* – система из нескольких блоков, используемая для тех же целей.

*Рюкзак* – заплечный мешок, используется туристами для переноски снаряжения, питания. По конструкции делятся на 3 типа: мягкие, жесткие (станковые), полужесткие.

*Спальный мешок* – мешок для сна в полевых условиях, изготовленный из легкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель – синтепон, пух водоплавающих птиц и т.д.

*Спортивная карта* – специальная крупномасштабная схема местности, предназначенная для использования в соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Топографическая карта* – уменьшенное и обобщенное изображение земной поверхности, созданное по единой математической основе и оформлению, передающее размещение и свойства основных природных и социально-экономических объектов местности.

### **Техника безопасности в походе.**

До начала путешествия проводится общая встреча, на которой инструктор разъясняет правила техники безопасности и поведения на маршруте, также каждый из участников получает свою часть общественной нагрузки, которую он несет на маршруте. Присутствие на инструктаже обязательно для всех участников. До начала путешествия необходимо проверить наличие всех вещей, которые указываются в списке, выдаваемом каждому участнику. Путешествие начинается с момента выхода с рюкзаком из дома. Обычно перед выходом на маршрут группа находится в базовом лагере (турбазе, гостинице), до нескольких суток. В эти дни происходит более тесное знакомство между участниками и сплочение всего коллектива в целом. Поэтому соблюдение дисциплины и правил поведения здесь не менее важно. Так как маршруты связаны с физическими нагрузками и экстремальными ситуациями, участникам настоятельно рекомендуется ограничить употребление спиртных напитков (в том

числе пива), в базовом лагере и исключить их вовсе на маршруте (в противном случае инструктор имеет право принять меры к нарушителю, вплоть до снятия с маршрута) Если вы хотите куду либо отлучиться, необходимо предупредить руководителя группы, либо второго инструктора (предупредить кого-либо из участников, чтобы они передали руководителю – недостаточно) о том, куда вы направляетесь и когда вернетесь.

#### **Основные правила безопасности при движении по горному рельефу:**

- быть предельно внимательным;
- поваленные и гнилые деревья, камни на пути перешагивать;
- на сырых, крутых спусках, при движении по неустойчиво лежащим камням, мокрой и скользкой поверхности пользоваться страховкой;
- в дождь, снегопад, туман, в обстановке плохой видимости, темноте, а также при сильном ветре движение запрещается;
- прохождение скальных участков без касок недопустимо;
- при верхней страховке веревка должна проходить между руками;
- на крутых снежных склонах и ледовых участках движение осуществлять в кошках;
- при спуске вниз по снегу тело держать вертикально, упор делать на пятки;
- соблюдать строжайшую дисциплину, не допускать самовольных выходов на разведку и с места лагеря.

#### **Обеспечение программы**

Необходимое оборудование для обеспечения программы:

Индивидуальные страховочные системы, карабины, спусковые устройства, веревки 6, 10 мм. по 40м., жумары, каски, палатки, спальники, рюкзаки, карематы, рукавицы брезентовые, перчатки, котелки, костровое оборудование, топор, пила, картографический материал, компасы, планшеты, тенты, аптечка, лавинная лента, ремонтный набор, ледоруб, лыжное оборудование.

#### **Список литературы для педагога:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное сориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
9. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
10. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М.: ФиС, 1973.
11. Елаховский С.Б Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: ФиС, 1981.
12. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: ФиС, 1985.
13. Костылев В.А. Философия спортивного ориентирования. – М.: ФиС, 1995.
14. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков – разрядников. – М.: ФиС, 1984.
15. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов – ориентировщиков. – М.: ФиС, 1978.

#### **Список литературы для учащегося:**

1. Иванов С.Б. Словарь юного ориентировщика. – ГА, 2010.
2. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Амосов В. А. Символьные легенды контрольных пунктов. – Г-А., 2013.
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., 2002.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
7. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО России, 1997.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980.