

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №5»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждаю.
Директор школы
Приказ №42 от 31.08.2022г.
_____ Л.Г.Лазарева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивное ориентирование

Серов Александр Викторович
педагог дополнительного образования,

Людиново, 2022г.

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».

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

Направленность: туристско – краеведческая.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азимут» написана на основе программы Министерства образования РФ для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», М, «ЦДЮТиК МО РФ» 2001 г.

Актуальность образовательной программы дополнительного образования детей «Азимут» заключается в том, что спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

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

Комплексность программы, рассчитанной на 5 лет обучения, основывается на цикличности и круглогодичное учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе «педагог-ребенок - родители-общеобразовательное учреждение» особое место занимает деятельность педагога и обучающегося. 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. Воспитанники 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.

Объем программы: 136 часов.

Годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 136 часа, по 4 часа в неделю на протяжении учебного года. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной

выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях.

Совершенствование технико-тактических приемов ориентирования, схем прохождения дистанций, выбора вариантов пути движения. В течение года в обучающиеся должны выполнить I взрослый разряд по спортивному ориентированию.

Цель программы: способствовать формированию ключевых компетенций обучающихся, психологических, морально-волевых качеств через включение их в учебную деятельность в области спортивного ориентирования.

Задачи:

Образовательные

- обучить технике и тактике приемов ориентирования;
- обучить основам туристской подготовки;
- обучить навыкам походной деятельности.

Развивающие:

- развить понимание спортивной карты;
- развить навык пользования компасом;
- привить интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- развить физические качества и способности к спортивной деятельности;
- приобрести и накопить соревновательный опыт.

Воспитательные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию бережного отношения к природе.

Формы и режим занятий

Форма обучения и виды занятий: практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 1 год - 136 часа при нагрузке 4 часа в неделю)

Режим занятий - первый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа,

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12- 16 лет.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

Ценностно-смысловых компетенций:

- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке к соревнованиям;

учебно-познавательных компетенций:

- уметь ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой спортивного ориентирования;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- уметь выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире (семье, в классе, в объединении);
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;

- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть приемами общения, умениями находить компромиссы;

- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, корректно вести диалог;

информационными компетенциями:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;

- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль, в конце года проводится аттестация по итогам обучения по теоретическим знаниям (тестирование, топографические диктанты, знание правил по спортивному ориентированию).

Практические знания определяются участием в соревнованиях и выполнением разрядов, умением работать с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции.

В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием. По окончании пятилетнего курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азимут» проводится итоговая аттестация.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего, ч	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Введение	2	1	1	Беседа, тестирование, топографические диктанты, опрос, зачет, соревнования.
2.	Техника безопасности	2	1	1	
3.	История спортивного ориентирования	2	1	1	
4.	Гигиена спортсмена	2	2	-	
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	1	2	

6.	Снаряжение ориентировщика	3	1	2
7.	Судейская практика	3	1	2
8.	Общая физическая подготовка	14	2	16
9.	Специальная физическая подготовка	17	1	16
10.	Техническая подготовка	16	2	14
11.	Тактическая подготовка	14	2	12
12.	Контрольные нормативы	2	-	2
13.	Участие в соревнованиях	6	2	4
14.	Краеведение	7	1	6
15.	Охрана природы, памятников истории и культуры	7	1	6
16.	Основы туристской подготовки	13	2	11
17.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	7	1	6
18.	Топография	16	2	14
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО, ч		136	20	116

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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. 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 (84 часа)

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 спортсмену-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 местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения.

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

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, 00 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 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 (18 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди 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 эмоциональной настройкой.

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

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Должны знать:

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

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

- правила дорожного движения;

- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;

- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;

- виды ориентирования;

- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;

- влияние физических нагрузок на развитие организма;

- гигиену физических упражнений;

- гигиену тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;

- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;

- права и обязанности участников соревнований;

- виды соревнований;

- способы проведения соревнований;

- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;

- лыжное снаряжение;

- правила эксплуатации снаряжения;

- правила хранения снаряжения;

- компас и его устройство;

- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;

- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Общая физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- компас и его устройство.

Должны уметь:

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

Тактическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования Должны уметь:
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию I - II уровня.

Краеведение

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- историю края в годы Великой Отечественной войны;
- местонахождение экскурсионных объектов города и области.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края;

- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

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

Должны знать:

- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- место в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно. участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Медико-санитарная подготовка

Должны знать:

Значение медико-санитарной подготовки;

- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила пострадавшего требования к носилкам. Должны уметь:
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему; -«транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;

- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта».
- понятие «масштаб».
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь».
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

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

Походы, лагеря

Должны знать:

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

Должны уметь:

передвигаться в составе группы.

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 само страховка;
- 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 само страховки;
- 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).

Перечень необходимого снаряжения и оборудования для реализации программы

Комплект спортивных карт различной местности

Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования

Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования

Компостеры для отметки

Разметка для маркировки трасс разных цветов

Бумага цветная

Курвиметр

Компасы

Условные знаки спортивных карт

Учебные плакаты по спортивному ориентированию

Учебные кинофильмы

Секундомеры

Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, мази лыжные

Планшеты для зимнего ориентирования

Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)

Аптечка

Электромегафон

Радиостанции портативные

Костровое оборудование

Спальные мешки

Палатки туристские, походные

Коврики

Рюкзаки

Топор походный

Тент

Накидка от дождя

Рем.набор

Карандаши цветные

Методическое обеспечение программы

№	наименование	форма	методы,	дидактический	инфор
---	--------------	-------	---------	---------------	-------

	базовых разделов	проведения занятий	приемы и технологии	материал	мационная оснащенность
1.	Спортивное ориентирование	групповые учебно-тренировочные	, словесный, наглядный	Комплекты спортивных карт, комплекты кроссвордов, фото, таблицы для тренировки зрительной памяти, контрольные таблицы по определению расстояния на местности, тесты, видео	ноутбук
2.	Основы туристической подготовки	групповые, индивидуальные	словесный, наглядный,	Комплекты спортивных карт, комплекты кроссвордов, фото, таблицы для тренировки зрительной памяти, контрольные таблицы по определению расстояния на местности, тесты, видео	ноутбук
3.	Краеведение	групповые	словесный, наглядный,	комплекты кроссвордов, фото, карты, тесты, видео	ноутбук
4.	Основы физической подготовки	групповые, индивидуальные	наглядный	Комплекты спортивных карт, контрольные таблицы по определению расстояния на местности, видео	ноутбук

Список литературы

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. - Минск, Полымя, 1987.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. - М., ЦДЮТиК, 2001.
3. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. - М., Физкультура и спорт, 1981.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М. ФЦДЮТиК, 2006 - 600 с, илл.
5. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. - М. ФЦДЮТиК, 2005 - 328 с, илл.
6. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. - М., ЦДЮТур МО РФ. 1995.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
8. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М., ЦДЮТиК, 2001.
9. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию) - М., ЦДЮТиК, 2004 - 360 с, илл.
10. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М., Физкультура и спорт, 1998.
11. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Выпуск 3. Для объединений дополнительного образования детей. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
12. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. - М., Советский спорт, 2005.
13. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей [Текст] / под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова;

Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. - М., Советский спорт, 2005. - 216 с: ил.

14. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1987.

15. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997