

Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения  
«Алтай»

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол  
№ 01 от « 12 » 09 2025

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
КГБУ ДО «АКДОТиК «Алтай»  
№ 13 от « 12 » 09 2025  
Н. И. Авхимович



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ «Кадетская школа»  
№ 236 от « 01 » 09 2025  
Е.А. Гурова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»  
(срок реализации – 3 года, возраст обучающихся – 6 – 11 лет)

Составитель:  
Витязев Артем Русланович,  
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 10391, в соответствии с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1321, типовых программ: «Юные туристы-краеведы», «Юные туристы-спасатели» для системы дополнительного образования детей и нормативно-правовой базы:

Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (последняя редакция);

Указ Президента Российской Федерации от 25.04.2022 № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 747 «О национальных целях Российской Федерации на период до 2030 года»

Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 27.02.2023) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";

Распоряжение правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 21 апреля 2023 года);

Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;

Устав и основная образовательная программа КГБУ ДО «Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы. Стартовый уровень.

Категория обучающихся: 6-11 лет. В этом возрасте ведущей деятельностью становится учебная, формируются произвольность психических процессов и способность к рефлексии, при этом сохраняется потребность в игровой деятельности и наглядности обучения.

Актуальность программы. В настоящее время современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В настоящее время существует несколько вариантов типовых (примерных) программ «Спортивное ориентирование». Но большая часть этих программ ориентирована на спорт высших достижений, и не учитывает специфику образовательной деятельности таких учреждений дополнительного образования детей, как центры творчества, станции туризма и т.д, в которых ограничено количество академических часов для образовательной деятельности. Особенность данной программы – как можно больше упражнений в игровой форме: и тренировки, и соревнования, и тестирование, анкетирование.

Данная Программа адаптированная и основывается на программе Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, рекомендованные Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, может предложить каждому ребенку доступную и очень демократичную форму испытания своего характера и своих наклонностей.

Программа адаптирована к:

- материальной базе МБОУ «Кадетская школа»;

- природно-климатическим условиям Алтайского края, г.Бийска (тренировочные полигоны в парковых зонах, на городской территории - рядом с учебными заведениями, лыжных базах, спортивных площадках и стадионах, спортзалов)

**Новизна.** Новизна программы заключается в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием. А также в оптимальном сочетании ориентирования и краеведения, туризма. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами. Краеведение – это эффективный способ познания окружающего, и, прежде всего ближнего мира.

**Закономерность** появления в программе туризма и краеведения объясняется следующими факторами: соревнования по спортивному ориентированию преимущественно проводятся в природной среде в различное время года.

**Педагогическая целесообразность:**

Предусматривается проведение занятий по выходным дням и в каникулярное время. При проведении ПВД, УТС, полевых лагерей, многодневных соревнований по ориентированию педагогу следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Объем программы - общее количество учебных часов - 648, по 216 часов в год - 6 часов в неделю.

Срок реализации/освоения программы – 3 года.

Сроки обучения: с 15.09.2025 по 31.05.2028 гг.

Особенности реализации программы – сетевая форма.

**Цель(и) программы:** формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи:**

- пропаганда и популяризация спортивного ориентирования как средства активного отдыха;
- привлечение к систематическим занятиям спортивным ориентированием максимально возможного числа детей, подростков;

- создание условий для выявления одаренной и талантливой молодежи, их полному раскрытию в спортивном ориентировании;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга. социализация обучающихся средствами спортивного ориентирования;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, воли, любви к Родине, уважения к правам и свободам других граждан;
- получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;
- использование здоровье сберегающих технологий;
- приобретение туристских навыков в природных условиях и навыков личной безопасности;
- достижение спортивных успехов сообразно способностям;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов, техники и тактики ориентирования на местности;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

Режим и формы занятий – программа обучения рассчитана на 36 учебных недель в год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне, в т.ч. подготовку и проведение походов выходного дня, проведение учебных соревнований, подведение их итогов). При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 4-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта) – от 4 до 6 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. Учебно-тренировочная работа в объединении проводится на основе годовых планов, составленных с учетом местных условий. Учебно-практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий, времени года.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель первого года обучения: формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи первого года обучения:

- укрепление здоровья детей;

- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение технике избранного вида спорта;
- создание дружного детского коллектива.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов в различных видах спорта – бег, ходьба, лыжи, спортивные игры, многообразных подготовительных упражнений. Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер. Особое внимание на 1 году обучения нужно обращать на развитие быстроты, а также координационных способностей и гибкости. В результате воспитанники должны достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1 год обучения					
1.	Введение.	2	1	1	Опрос
2.	Техника безопасности.	8	4	4	Тестирование
3.	Спортивное ориентирование. История, снаряжение, технические приемы, правила соревнований по спортивному ориентированию.	72	24	48	Зачет
4.	Особенности зимнего ориентирования.	30	10	20	Беговое тестирование
5.	Краеведение.	6	2	4	Краеведческая викторина
6.	Участие в соревнованиях.	30	10	20	Протоколы соревнований
7.	Основы туристской подготовки.	54	18	36	Практическое тестирование
8.	Оказание доврачебной медицинской помощи.	12	4	8	Зачет
9.	Промежуточная аттестация	2	0	2	Зачет, практическое тестирование

10.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов			
	Итого за 1 год обучения	216	73	143	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. ВВЕДЕНИЕ - 2 часа.

*Теоретические занятия – 1 час.*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.  
*Практические занятия- 1 час.*

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео и фотоматериалами)

### 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ – 8 час.

*Теоретические занятия – 4 час.*

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

*Практические занятия-4 час.*

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции. Тест по безопасности.

### 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

#### - ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

История развития спортивного ориентирования. Ознакомление с картой и компасом.

*Практические занятия - 2 час.*

Прохождение дистанции. Работа с компасом и картой.

- ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 час.

*Теоретические занятия -2 час.*

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников.

Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

*Практические занятия - 2 час.*

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

- СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

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

*Практические занятия - 2 час.*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения

- ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ЛАБИРИНТЕ - 6 час.

*Теоретические занятия - 1 час.*

Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию «Лабиринт». Движение в заданном направлении, порядок прохождения КП.

*Практические занятия – 5 час.*

Движение в заданном направлении, порядок прохождения КП.

- ОСНОВЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 44 час.

*Теоретические занятия – 8 час.*

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные, их общие черты и отличия.

Условные знаки спортивных карт. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практические занятия – 36 час.*

Измерение расстояния 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.

- ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 10 час.

*Теоретические занятия – 1 час.*

Значение беговой подготовки с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

*Практические занятия – 9 час.*

Развитие специальных качеств, 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 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 на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Специальные беговые упражнения: ускорения, бег в подъём, бег по песку.  
4. ОСОБЕННОСТИ ЗИМНЕГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 30 час.

*Теоретические занятия- 10 час.*

Снаряжение в зимних условиях. Особенности техники зимних ходов.

*Практические занятия- 20 час.*

Техника лыжных ходов: техника передвижения классическими ходами, основы конькового хода.

5. КРАЕВЕДЕНИЕ- 6 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

История Алтайского края. Гербы городов. Знаменитые земляки. Охраняемые животные и растения Алтайского края. Достопримечательности Алтайского края и Бийского района.

*Практические занятия - 4 час.*

Просмотр фото- видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах.

6. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 30 час.

*Теоретические занятия - 10 час.*

Изучение Положений о соревнованиях. Условия проведения.

*Практические занятия - 20 час.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (Первенствах школы, района, города, края, среди кружковцев АКЦДОТиК, клубов).

7. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 54 час.

*Теоретические занятия - 18 час.*

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный. 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, снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

*Практические занятия - 36 час.*

Техника пешеходного туризма: переправа методом «вертикальный маятник», «горизонтальный маятник», подъем и спуск по склону, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по параллельным перилам. Организация страховки и самостраховки. Действия в составе связки и группы.

8. ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ - 21 час.

*Теоретические занятия - 4 час.*

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля, режим дня. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

*Практические занятия - 8 час.*

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

**9. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**

*Практические занятия - 2 часа.*

Выполнение практических заданий.

10. Походы, учебные сборы (вне сетки учебных часов)

*Проводятся в каникулярное время.*

## **Календарно-тематический план первого года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Демонстрация фильма «Добро пожаловать в ориентирование»	2	1	1	16.09 16.09
2.	Инструктаж по ТБ. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции. Тест по безопасности.	8	4	4	16.09 18.09 18.09 18.09 23.09 23.09 23.09 25.09
3.	История развития спортивного ориентирования. Ознакомление с картой и компасом. Прохождение дистанции. Работа с компасом и картой.	4	2	2	25.09 25.09 30.09 30.09
4.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	4	2	2	30.09 02.10 02.10 02.10
5.	Снаряжение спортсмена ориентировщика. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.	4	2	2	07.10 07.10 07.10 09.10
6.	Ориентирование в Лабиринте.	6	2	4	09.10 09.10 14.10 14.10

					14.10 16.10
7.	Понятие о карте и плане. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Масштаб.	6	2	4	16.10 16.10 21.10 21.10 21.10 23.10
8.	Участие в краевой олимпиаде «Осенний марафон»	6	2	4	23.10 23.10 28.10 28.10 28.10 30.10
9.	Рисовка плана пришкольного участка с применением условных знаков. Ориентирование на пришкольном участке.	6	2	4	30.10 30.10 06.11 06.11 06.11 11.11
10.	Игра «Рисуем настоящий лес» (условные знаки). Работа с компасом и картой во время бега(кросс).	6	2	4	11.11 11.11 13.11 13.11 13.11 18.11
11.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Работа с компасом. Развитие внимания.	6	2	4	18.11 18.11 20.11 20.11 20.11 25.11
12.	Технические приёмы спортивного ориентирования. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования.	6	2	4	25.11 25.11 27.11 27.11 27.11 02.12
13.	Стороны горизонта. Определение местности по различным признакам. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования.	6	2	4	02.12 02.12 04.12 04.12 04.12 09.12
14.	Нарисовать схему спортзала.	6	2	4	09.12

	Игра «Мозаика». Выбор пути движения.				09.12 11.12 11.12 11.12 16.12
15.	Краеведение. История Алтайского края. Гербы городов. Знаменитые земляки. Охраняемые животные и растения Алтайского края. Достопримечательности Алтайского края и Бийского района.	6	2	4	16.12 16.12 18.12 18.12 18.12 23.12
16.	Эстафеты в зале с элементами ориентирования. Развитие зрительной памяти.	6	2	4	23.12 23.12 25.12 25.12 25.12 30.12
17.	Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Новогодняя гонка»	6	2	4	30.12 30.12 06.01 06.01 06.01 08.01
18.	Промежуточная аттестация	1	0	1	08.01
19.	Инструктаж по ТБ. Особенности зимнего ориентирования. Снаряжение. Лыжные ходы.	6	2	4	08.01 13.01 13.01 13.01 15.01 15.01
20.	Техника передвижения на лыжах классическим ходом. Развитие скоростных способностей.	6	2	4	15.01 20.01 20.01 20.01 22.01 22.01
21.	Подготовка и участие в краевых соревнованиях по спортивному туризму «Кубок Селены»	6	2	4	22.01 27.01 27.01 27.01 29.01 29.01
22.	Основы конькового хода.	6	2	4	29.01 03.02

					03.02 03.02 05.02 05.02
23.	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты	6	2	4	05.02 10.02 10.02 10.02 12.02 12.02
24.	Ориентирование на маркированных трассах.	6	2	4	12.02 17.02 17.02 17.02 19.02 19.02
25.	Организационные мероприятия по подготовке похода.	6	2	4	19.02 24.02 24.02 24.02 26.02 26.02
26.	Составление нитки маршрута, заполнение маршрутных документов.	6	2	4	26.02 03.03 03.03 03.03 05.03 05.03
27.	Топографические знаки. Глазомерное определение расстояний.	6	2	4	05.03 10.03 10.03 10.03 12.03 12.03
28.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	6	2	4	12.03 17.03 17.03 17.03 19.03 19.03
29.	Должности в походе. Составление меню. Правила укладки рюкзака и транспортировки продуктов.	6	2	4	19.03 24.03 24.03 24.03 26.03

					26.03
30.	Привалы в походе. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря.	6	2	4	26.03 31.03 31.03 31.03 02.04 02.04
31.	Костры, виды костров. Техника безопасности при разведении костров.	6	2	4	02.04 07.04 07.04 07.04 09.04 09.04
32.	Методы самоконтроля и режим дня. Оказание доврачебной помощи.	6	2	4	09.04 14.04 14.04 14.04 16.04 16.04
33.	Способы остановки кровотечений. Транспортировка пострадавшего.	6	2	4	16.04 21.04 21.04 21.04 23.04 23.04
34.	Техника пешеходного туризма.	6	2	4	23.04 28.04 28.04 28.04 30.04 30.04
35.	Подготовка и участие в туристско-краеведческом слете «Кубок Победы»	6	2	4	30.04 05.05 05.05 05.05 07.05 07.05
36.	Узлы, применяемые в туризме.	6	2	4	07.05 12.05 12.05 12.05 14.05 14.05
37.	Ориентирование на маркированных трассах.	6	2	4	14.05 19.05

	Развитие скоростной выносливости.				19.05 19.05 21.05 21.05
38.	Подготовка и участие в краевых соревнованиях «Парковое ориентирование»	6	2	4	21.05 26.05 26.05 26.05 28.05 28.05
39.	Промежуточная аттестация	1	0	1	28.05

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты:

**Введение**

**Должны знать:**

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- 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.

**История спортивного ориентирования**

**Должны знать:**

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

**Должны уметь:**

**Правила соревнований**

**Должны знать:**

- виды соревнований;

**Должны уметь:**

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

## **Снаряжение ориентировщика**

**Должны знать:**

- лыжное снаряжение;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

**Должны уметь:**

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- подбирать, производить установку снаряжения.

## **Общая физическая подготовка**

**Должны знать:**

- задачи общей физической подготовки;
- 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;

## **Специальная физическая подготовка**

**Должны знать:**

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;

**Должны уметь:**

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- 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;
- 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;

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 - уровня.

#### Краеведение

##### Должны знать:

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

##### Должны уметь:

- рассказать об истории города и родного края;
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

#### 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, 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;
- 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;
- режим спортсмена, питание, личная гигиена;
- значение самоконтроля и врачебного контроля;

**Должны уметь:**

- составлять и соблюдать режим спортсмена
- соблюдать гигиену спортсмена;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

**Интеллектуальная подготовка**

**Должны знать:**

- значение умственных способностей для повышения качества ориентирования.
- значение интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями;

**Должны уметь:**

- выполнять тестовые упражнения на развитие логическое мышления, наблюдательности и внимания.

**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.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Цель второго года обучения: формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи второго года обучения:**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов;
- приемов и способов ориентирования;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- создание дружного детского коллектива.

В начале 2 года обучения основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй половине 2 года обучения, подготовка становится более специализированной.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
2 год обучения					
1.	Введение.	2	1	1	Опрос
2.	Техника безопасности.	8	4	4	Тестирование
3.	Спортивное ориентирование. История, снаряжение, технические приемы, правила соревнований по спортивному ориентированию.	72	24	48	Зачет
4.	Особенности зимнего ориентирования.	30	10	20	Беговое тестирование
5.	Краеведение.	6	2	4	Краеведческая викторина
6.	Участие в соревнованиях.	30	10	20	Протоколы соревнований
7.	Основы туристской подготовки.	54	18	36	Практическое тестирование
8.	Оказание доврачебной медицинской помощи.	12	4	8	Зачет
9.	Промежуточная аттестация	2	0	2	Практическое тестирование
10.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов			
Итого за 1 год обучения		216	73	143	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. ВВЕДЕНИЕ - 2 час.

*Теоретические занятия – 1 час.*

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

*Практические занятия-1 час.*

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео и фотоматериалами)

### 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ – 8 час.

*Теоретические занятия – 4 час.*

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

*Практические занятия-4 час.*

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции. Тест по безопасности.

### **3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.**

- ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Углубление знаний по истории развития спортивного ориентирования и навыков работы с картой и компасом.

*Практические занятия - 2 час.*

Прохождение дистанции. Работа с компасом и картой.

- ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

*Практические занятия - 2 час.*

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

- СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Повторение и углублений знаний по правилам эксплуатации.

*Практические занятия - 2 час.*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения

- ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ЛАБИРИНТЕ - 6 час.

*Теоретические занятия - 1 час.*

Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию «Лабиринт». Движение в заданном направлении, порядок прохождения КП.

*Практические занятия – 5 час.*

Движение в заданном направлении, порядок прохождения КП.

- ОСНОВЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 44 час.

*Теоретические занятия – 8 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные, их общие черты и отличия.

Условные знаки спортивных карт. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практические занятия – 36 час.*

Измерение расстояния 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.

**- ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 10 час.**

*Теоретические занятия – 1 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Значение беговой подготовки с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

*Практические занятия – 9 час.*

Развитие специальных качеств, 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 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 на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Специальные беговые упражнения: ускорения, бег в подъём, бег по песку.

**4. ОСОБЕННОСТИ ЗИМНЕГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 30 час.**

*Теоретические занятия- 10 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Снаряжение в зимних условиях.

Особенности техники зимних ходов.

*Практические занятия- 20 час.*

Техника лыжных ходов: техника передвижения классическими ходами, основы конькового хода.

**5. КРАЕВЕДЕНИЕ- 6 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: История Алтайского края. Гербы городов. Знаменитые земляки. Охраняемые животные и растения Алтайского края. Достопримечательности Алтайского края и Бийского района.

*Практические занятия - 4 час.*

Просмотр фото- видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах.

**6. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 30 час.**

*Теоретические занятия - 10 час.*

Изучение Положений о соревнованиях. Условия проведения.

*Практические занятия - 20 час.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (Первенствах школы, района, города, края, среди кружковцев АКЦДОТиК, клубов).

## **7. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 54 час.**

### *Теоретические занятия - 18 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный. 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, снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

### *Практические занятия - 36 час.*

Техника пешеходного туризма: переправа методом «вертикальный маятник», «горизонтальный маятник», подъем и спуск по склону, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по параллельным перилам. Организация страховки и самостраховки. Действия в составе связки и группы.

## **8. ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ - 12 час.**

### *Теоретические занятия - 4 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля

и самоконтроля, режим дня. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

### *Практические занятия – 8 час.*

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

## **9. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ – 2 часа.**

### *Практические занятия – 2 часа.*

Зачет и выполнение практических заданий.

## **10. Походы, учебные сборы (вне сетки учебных часов)**

*Проводятся в каникулярное время.*

## **Календарно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
40.	Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Демонстрация	2	1	1	15.09 15.09

	фильма «Добро пожаловать в ориентирование»				
41.	Инструктаж по ТБ. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции. Тест по безопасности.	8	4	4	15.09 17.09 17.09 17.09 22.09 22.09 22.09 24.09
42.	История развития спортивного ориентирования. Ознакомление с картой и компасом. Прохождение дистанции. Работа с компасом и картой.	4	2	2	24.09 24.09 29.09 29.09
43.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	4	2	2	29.09 01.10 01.10 01.10
44.	Снаряжение спортсмена ориентировщика. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.	4	2	2	06.10 06.10 06.10 08.10
45.	Ориентирование в Лабиринте.	6	2	4	08.10 08.10 13.10 13.10 13.10 15.10
46.	Понятие о карте и плане. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Масштаб.	6	2	4	15.10 15.10 20.10 20.10 20.10 22.10
47.	Участие в краевой олимпиаде	6	2	4	22.10

	«Осенний марафон»				22.10 27.10 27.10 27.10 29.10
48.	Рисовка плана пришкольного участка с применением условных знаков. Ориентирование на пришкольном участке.	6	2	4	29.10 29.10 05.11 05.11 05.11 10.11
49.	Игра «Рисуем настоящий лес» (условные знаки). Работа с компасом и картой во время бега(кросс).	6	2	4	10.11 10.11 12.11 12.11 12.11 17.11
50.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Работа с компасом. Развитие внимания.	6	2	4	17.11 17.11 19.11 19.11 19.11 24.11
51.	Технические приёмы спортивного ориентирования. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования.	6	2	4	24.11 24.11 26.11 26.11 26.11 01.12
52.	Стороны горизонта. Определение местности по различным признакам. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования.	6	2	4	01.12 01.12 03.12 03.12 03.12 08.12
53.	Нарисовать схему спортзала. Игра «Мозаика». Выбор пути движения.	6	2	4	08.12 08.12 10.12 10.12 10.12 15.12
54.	Краеведение. История Алтайского края. Гербы городов. Знаменитые земляки. Охраняемые животные и растения Алтайского края.	6	2	4	15.12 15.12 17.12 17.12

	Достопримечательности Алтайского края и Бийского района.				17.12 22.12
55.	Эстафеты в зале с элементами ориентирования. Развитие зрительной памяти.	6	2	4	22.12 22.12 24.12 24.12 24.12 29.12
56.	Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Новогодняя гонка»	6	2	4	29.12 29.12 05.01 05.01 05.01 07.01
57.	Промежуточная аттестация	1	0	1	07.01
58.	Инструктаж по ТБ. Особенности зимнего ориентирования. Снаряжение. Лыжные ходы.	6	2	4	07.01 12.01 12.01 12.01 14.01 14.01
59.	Техника передвижения на лыжах классическим ходом. Развитие скоростных способностей.	6	2	4	14.01 19.01 19.01 19.01 21.01 21.01
60.	Подготовка и участие в краевых соревнованиях по спортивному туризму «Кубок Селены»	6	2	4	21.01 26.01 26.01 26.01 28.01 28.01
61.	Основы конькового хода.	6	2	4	28.01 02.02 02.02 02.02 04.02 04.02
62.	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты	6	2	4	04.02 09.02 09.02 09.02 11.02

					11.02
63.	Ориентирование на маркированных трассах.	6	2	4	11.02 16.02 16.02 16.02 18.02 18.02
64.	Организационные мероприятия по подготовке похода.	6	2	4	18.02 23.02 23.02 23.02 25.02 25.02
65.	Составление нитки маршрута, заполнение маршрутных документов.	6	2	4	25.02 02.03 02.03 02.03 04.03 04.03
66.	Топографические знаки. Глазомерное определение расстояний.	6	2	4	04.03 09.03 09.03 09.03 11.03 11.03
67.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	6	2	4	11.03 16.03 16.03 16.03 18.03 18.03
68.	Должности в походе. Составление меню. Правила укладки рюкзака и транспортировки продуктов.	6	2	4	18.03 23.03 23.03 23.03 25.03 25.03
69.	Привалы в походе. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря.	6	2	4	25.03 30.03 30.03 30.03 01.04 01.04
70.	Костры, виды костров. Техника	6	2	4	01.04

	безопасности при разведении костров.				06.04 06.04 06.04 08.04 08.04
71.	Методы самоконтроля и режим дня. Оказание доврачебной помощи.	6	2	4	08.04 13.04 13.04 13.04 15.04 15.04
72.	Способы остановки кровотечений. Транспортировка пострадавшего.	6	2	4	15.04 20.04 20.04 20.04 22.04 22.04
73.	Техника пешеходного туризма.	6	2	4	22.04 27.04 27.04 27.04 29.04 29.04
74.	Подготовка и участие в туристско-краеведческом слете «Кубок Победы»	6	2	4	29.04 04.05 04.05 04.05 06.05 06.05
75.	Узлы, применяемые в туризме.	6	2	4	06.05 11.05 11.05 11.05 13.05 13.05
76.	Ориентирование на маркированных трассах. Развитие скоростной выносливости.	6	2	4	13.05 18.05 18.05 18.05 20.05 20.05
77.	Подготовка и участие в краевых соревнованиях «Парковое ориентирование»	6	2	4	20.05 25.05 25.05 25.05

					27.05
					27.05
78.	Промежуточная аттестация	1	0	1	27.05

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Планируемые результаты:**

### Введение

*Должны знать:*

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- 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.

### 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.

### Правила соревнований

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

### Снаряжение ориентировщика

*Должны знать:*

- лыжное снаряжение;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

*Должны уметь:*

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;

- подбирать, производить установку снаряжения.

#### Общая физическая подготовка

##### *Должны знать:*

- задачи общей физической подготовки;
- 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;

#### Специальная физическая подготовка

##### *Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;

##### *Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- 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;
- 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;

## 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 края;
- 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.

## 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;
- 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;
- режим спортсмена, питание, личная гигиена;
- значение самоконтроля и врачебного контроля;

*Должны уметь:*

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

**Интеллектуальная подготовка**

*Должны знать:*

- значение умственных способностей для повышения качества ориентирования.
- значение интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями;

*Должны уметь:*

- выполнять тестовые упражнения на развитие логическое мышления, наблюдательности и внимания.

**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.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель третьего года обучения: формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи третьего года обучения:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- создание условий для выявления одаренной и талантливой молодежи, их полному раскрытию в спортивном ориентировании;
- социализация обучающихся средствами спортивного ориентирования;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, воли, любви к Родине, уважения к правам и свободам других граждан;
- получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;
- использование здоровье сберегающих технологий;
- приобретение туристских навыков в природных условиях и навыков личной безопасности.

Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу, действиям при потере ориентировки.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
3 год обучения					
1.	Введение.	2	1	1	Опрос
2.	Техника безопасности.	8	4	4	Тестирование
3.	Спортивное ориентирование. История, снаряжение, технические приемы, правила соревнований по спортивному ориентированию.	72	24	48	Зачет

4.	Особенности зимнего ориентирования.	30	10	20	Беговое тестирование
5.	Краеведение.	6	2	4	Краеведческая викторина
6.	Участие в соревнованиях.	30	10	20	Протоколы соревнований
7.	Основы туристской подготовки.	54	18	36	Практическое тестирование
8.	Оказание доврачебной медицинской помощи.	12	4	8	Зачет
9.	Промежуточная аттестация	2	0	2	Практическое тестирование
10.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов			
	Итого за 1 год обучения	216	73	143	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. ВВЕДЕНИЕ - 2 часа.

*Теоретические занятия – 1 час.*

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

*Практические занятия- 1 час.*

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео и фотоматериалами)

### 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ – 8 час.

*Теоретические занятия – 4 час.*

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

*Практические занятия-4 час.*

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции. Тест по безопасности.

### 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

- ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Углубление знаний по истории развития спортивного ориентирования и навыков работы с картой и компасом.

*Практические занятия - 2 час.*

Прохождение дистанции. Работа с компасом и картой.

- ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

*Практические занятия - 2 час.*

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

- СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Повторение и углублений знаний по правилам эксплуатации.

*Практические занятия - 2 час.*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения

- ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ЛАБИРИНТЕ - 6 час.

*Теоретические занятия - 1 час.*

Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию «Лабиринт». Движение в заданном направлении, порядок прохождения КП.

*Практические занятия – 5 час.*

Движение в заданном направлении, порядок прохождения КП.

- ОСНОВЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 44 час.

*Теоретические занятия – 8 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные, их общие черты и отличия.

Условные знаки спортивных карт. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практические занятия – 36 час.*

Измерение расстояния 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.

- ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 10 час.

*Теоретические занятия – 1 час.*

Повторение и углубление знаний по темам: Значение беговой подготовки с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

*Практические занятия – 9 час.*

Развитие специальных качеств, 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 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 на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Специальные беговые упражнения: ускорения, бег в подъём, бег по песку.

#### 4. ОСОБЕННОСТИ ЗИМНЕГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 30 час.

*Теоретические занятия*- 10 час.

Повторение и углубление знаний по темам: Снаряжение в зимних условиях. Особенности техники зимних ходов.

*Практические занятия*- 20 час.

Техника лыжных ходов: техника передвижения классическими ходами, основы конькового хода.

#### 5. КРАЕВЕДЕНИЕ- 6 час.

*Теоретические занятия* -2 час.

Повторение и углубление знаний по темам: История Алтайского края. Гербы городов. Знаменитые земляки. Охраняемые животные и растения Алтайского края. Достопримечательности Алтайского края и Бийского района.

*Практические занятия* - 4 час.

Просмотр фото- видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах.

#### 6. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 30 час.

*Теоретические занятия* -120 час.

Изучение Положений о соревнованиях. Условия проведения.

*Практические занятия* - 20 час.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (Первенствах школы, района, города, края, среди кружковцев АКЦДОТиК, клубов).

#### 7. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 54 час.

*Теоретические занятия* - 18 час.

Повторение и углубление знаний по темам: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный. 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, снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

*Практические занятия* - 36 час.

Техника пешеходного туризма: переправа методом «вертикальный маятник», «горизонтальный маятник», подъем и спуск по склону, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по параллельным перилам. Организация страховки и самостраховки. Действия в составе связки и группы.

#### 8. ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ - 12 час.

*Теоретические занятия* - 4 час.

Повторение и углубление знаний по темам: Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля, режим дня. Субъективные данные самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.  
*Практические занятия – 8 час.*

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

**9. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ – 2 часа.**

*Практические занятия – 2 часа.*

Зачет и выполнение практических заданий.

**10. Походы, учебные сборы (вне сетки учебных часов)**

*Проводятся в каникулярное время.*

### **Календарно-тематический план третьего года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
79.	Организационное занятие объединения.  Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Демонстрация фильма «Добро пожаловать в ориентирование»	2	1	1	14.09 14.09
80.	Инструктаж по ТБ. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Моделирование нестандартных ситуаций на	8	4	4	14.09 16.09 16.09 16.09 21.09 21.09 21.09 23.09

	дистанции. Тест по безопасности.				
81.	История развития спортивного ориентирования. Ознакомление с картой и компасом. Прохождение дистанции. Работа с компасом и картой.	4	2	2	23.09 23.09 28.09 28.09
82.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	4	2	2	28.09 30.10 30.10 30.10
83.	Снаряжение спортсмена ориентировщика. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.	4	2	2	05.10 05.10 05.10 07.10
84.	Ориентирование в Лабиринте.	6	2	4	07.10 07.10 12.10 12.10 12.10 14.10
85.	Понятие о карте и плане. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Масштаб.	6	2	4	14.10 14.10 19.10 19.10 19.10 21.10
86.	Участие в краевой олимпиаде «Осенний	6	2	4	21.10 21.10

	марафон»				26.10 26.10 26.10 28.10
87.	Рисовка плана пришкольного участка с применением условных знаков. Ориентирование на пришкольном участке.	6	2	4	28.10 28.10 09.11 09.11 09.11 11.11
88.	Игра «Рисуем настоящий лес» (условные знаки). Работа с компасом и картой во время бега(кросс).	6	2	4	11.11 11.11 16.11 16.11 16.11 18.11
89.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Работа с компасом. Развитие внимания.	6	2	4	18.11 18.11 23.11 23.11 23.11 25.11
90.	Технические приёмы спортивного ориентирования. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования.	6	2	4	25.11 25.11 30.11 30.11 30.11 02.12
91.	Стороны горизонта. Определение местности по различным признакам. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования.	6	2	4	02.12 02.12 07.12 07.12 07.12 09.12
92.	Нарисовать схему спортзала. Игра	6	2	4	09.12 09.12

	«Мозаика». Выбор пути движения.				14.12 14.12 14.12 16.12
93.	Краеведение. История Алтайского края. Гербы городов. Знаменитые земляки. Охраняемые животные и растения Алтайского края. Достопримечательности Алтайского края и Бийского района.	6	2	4	16.12 16.12 21.12 21.12 21.12 23.12
94.	Эстафеты в зале с элементами ориентирования. Развитие зрительной памяти.	6	2	4	23.12 23.12 28.12 28.12 28.12 30.12
95.	Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Новогодняя гонка»	6	2	4	30.12 30.12 04.01 04.01 04.01 06.01
96.	Промежуточная аттестация	1	0	1	06.01
97.	Инструктаж по ТБ. Особенности зимнего ориентирования. Снаряжение. Лыжные ходы.	6	2	4	06.01 11.01 11.01 11.01 13.01 13.01
98.	Техника передвижения на лыжах классическим ходом. Развитие скоростных способностей.	6	2	4	13.01 18.01 18.01 18.01 20.01 20.01
99.	Подготовка и участие в краевых соревнованиях по	6	2	4	20.01 25.01

	спортивному туризму «Кубок Селены»				25.01 25.01 27.01 27.01
100.	Основы конькового хода.	6	2	4	27.01 01.02 01.02 01.02 03.02 03.02
101.	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты	6	2	4	03.02 08.02 08.02 08.02 10.02 10.02
102.	Ориентирование на маркированных трассах.	6	2	4	10.02 15.02 15.02 15.02 17.02 17.02
103.	Организационные мероприятия по подготовке похода.	6	2	4	17.02 22.02 22.02 22.02 24.02 24.02
104.	Составление нитки маршрута, заполнение маршрутных документов.	6	2	4	24.02 29.02 29.02 29.02 02.03 02.03
105.	Топографические знаки. Глазомерное определение расстояний.	6	2	4	02.03 07.03 07.03 07.03 09.03

					09.03
106.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	6	2	4	09.03 14.03 14.03 14.03 16.03 16.03
107.	Должности в походе. Составление меню. Правила укладки рюкзака и транспортировки продуктов.	6	2	4	16.03 21.03 21.03 21.03 23.03 23.03
108.	Привалы в походе. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря.	6	2	4	23.03 28.03 28.03 28.03 30.03 30.03
109.	Костры, виды костров. Техника безопасности при разведении костров.	6	2	4	30.03 04.04 04.04 04.04 06.04 06.04
110.	Методы самоконтроля и режим дня. Оказание доврачебной помощи.	6	2	4	06.04 11.04 11.04 11.04 13.04 13.04
111.	Способы остановки кровотечений. Транспортировка пострадавшего.	6	2	4	13.04 18.04 18.04 18.04 20.04 20.04
112.	Техника пешеходного туризма.	6	2	4	20.04 25.04

					25.04 25.04 27.04 27.04
113.	Подготовка и участие в туристско-краеведческом слете «Кубок Победы»	6	2	4	27.04 02.05 02.05 02.05 04.05 04.05
114.	Узлы, применяемые в туризме.	6	2	4	04.05 11.05 11.05 11.05 16.05 16.05
115.	Ориентирование на маркированных трассах. Развитие скоростной выносливости.	6	2	4	16.05 18.05 18.05 18.05 23.05 23.05
116.	Подготовка и участие в краевых соревнованиях «Парковое ориентирование»	6	2	4	23.05 25.05 25.05 25.05 30.05 30.05
117.	Промежуточная аттестация	1	0	1	30.05

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты:

Введение

Должны знать:

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

#### 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:

- - достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях;  
- - перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

#### Должны уметь:

- - давать характеристику современного состояния ориентирования;  
- - анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

### 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.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Судейская практика

Должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны уметь:

- наносить на спортивные карты дистанции.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;

- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

**Должны уметь:**

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения;

- 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.

- методы анализа результатов тренировок и соревнований;

- методы записи и анализа;

- выполнять упражнения на развитие силы.

**Техническая подготовка**

**Должны знать:**

- понятие высота сечения;

- разновидности рельефа и его изображение на картах;

- понятие генерализация спортивных карт.

**Должны уметь:**

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;

- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;

- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;

- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны;
- двигаться без компаса, по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

#### Тактическая подготовка

##### Должны знать:

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

##### Должны уметь:

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

#### Контрольные нормативы

##### Должны знать:

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

#### 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 III 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:

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

Должны уметь:

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

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

**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.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период	Сроки
Формирование групп, входной контроль (при необходимости)	1-14 сентября
Начало учебного года	15 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность обучения	36 учебных недель
Режим учебной недели	7 дней
Продолжительность учебной	5-6 лет 30 минут 7-18 лет 40 минут
Сроки входного контроля (при необходимости)	1-2 неделя учебного года
Сроки промежуточной аттестации	Последняя неделя декабря; Последняя неделя мая
Сроки итоговой программы (по итогу реализации всей программы)	Последняя неделя мая
Каникулярный период	1 июня – 14 сентября
Время учебных занятий	с 8:00 до 21:00

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация в первом полугодии первого года обучения.

Формы аттестации — зачет, выполнение практического задания.

### **Материалы промежуточной аттестации**

Вопросы к зачету:

1. Что такое масштаб карты и как его использовать для определения расстояния на местности?
2. Какие условные знаки на карте вы знаете и как они помогают в ориентировании?
3. Как правильно держать компас и избежать ошибок при его использовании?
4. Какие ошибки могут возникнуть при работе с картой и компасом и как их избежать?
5. Как использовать карту и компас для поиска контрольных пунктов в спортивном ориентировании?

Промежуточная аттестация во втором полугодии первого года обучения.

Выполнение практического задания: обнаружение на местности заданного количества контрольных пунктов с помощью компаса и карты.

ФИО			старт	финиш	Время работы:	
31	32	33	34	35	36	37
38	39	40	R	R	R	R

Промежуточная аттестация в первом полугодии второго года обучения.

Формы аттестации — зачет, выполнение практического задания.

### **Материалы промежуточной аттестации**

Вопросы к зачету:

- Как определить азимут по компасу и как его использовать для движения в заданном направлении?
- Какие условные знаки на карте вы знаете и как они помогают в ориентировании?

- Как определить свое местоположение на карте с помощью компаса и ориентиров на местности?
- Как использовать карту и компас для поиска контрольных пунктов в спортивном ориентировании?

**Промежуточная аттестация во втором полугодии второго года обучения.**

**Выполнение практического задания: обнаружение на местности заданного количества контрольных пунктов с помощью компаса и карты.**

<b>ФИО</b>			<b>старт</b>	<b>финиш</b>	<b>Время работы:</b>	
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>
<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>R</b>	<b>R</b>

**Промежуточная аттестация в первом полугодии третьего года учения.**

**Формы аттестации — зачет, выполнение практического задания.**

### **Материалы промежуточной аттестации**

**Вопросы к зачету:**

- Как определить азимут по компасу и как его использовать для движения в заданном направлении?
- Какие условные знаки на карте вы знаете и как они помогают в ориентировании?
- Как определить свое местоположение на карте с помощью компаса и ориентиров на местности?
- Как использовать карту и компас для поиска контрольных пунктов в спортивном ориентировании?

**Итоговая аттестация во втором полугодии третьего года учения.**

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общекультуральной программы**

- итоговая аттестация;
- наблюдение;
- анкетирование;
- практические задания;
- индивидуальные задания;

- творческие задания;
- топографические диктанты, зарисовка карт-схем для мини-ориентирования;
- участие в соревнованиях разного уровня.

На практике итоговый контроль (аттестация), включающий контроль за физической подготовленностью, по реализации дополнительной общеобразовательной программы включает изменение уровня развития скоростных и силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Для контроля за уровнем ОФП и СФП спортсменов-ориентировщиков предлагается использовать следующие тесты:

#### Пятикратный прыжок в длину с места.

Первый прыжок выполняется с места толчком двух ног, остальные прыжки проводятся в быстром темпе с ноги на ногу. Даётся две попытки каждому испытуемому. В протокол заносится лучший результат. Многоскоки выполняются на дорожке стадиона (тарановое покрытие) или в спортивном зале.

#### Комплексное упражнение на силу.

В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 секунд. Затем необходимо перевернуться и принять положение – упор лежа. В течение 30 секунд выполняется сгибание и разгибание рук. В итоге результат двух этих упражнений суммируется.

#### Бег 30 метров с ходу.

Упражнение выполняется с высокого старта на дорожке стадиона. Для тестирования необходимо привлечь одного помощника. На беговой дорожке отмеряется отрезок 30 метров. Для того, чтобы набрать скорость нужно не менее 40, но не более 45 м (2-3 беговых шага). Судья дает отмашку флагом в тот момент, когда testируемый пробегает отметку начала 30 метров. В протокол заносится лучший результат из 2-х попыток.

#### Тестовый бег.

Проводится на местности. Дистанция должна быть достаточно длинной, чтобы результат теста отражал уровень развития специальной выносливости. Продолжительность тестового бега для молодых ориентировщиков примерно 25-30 минут. Трассу следует продолжить по местности с различными условиями бега и сохранять постоянной из года в год, чтобы можно было сопоставлять результаты в течение длительного времени. Пятиминутный бег с учетом пройденного расстояния.

Тестируется уровень специальной выносливости.

Бег проводится на 400 метровой дорожке стадиона. Дорожка размечается через каждые 10 метров. Результат фиксируется с точностью до 1 метра.

Контроль за технической подготовленностью

Ориентировщик. Кроме разносторонней физической подготовки также должен в совершенстве владеть технико-тактическими умениями и навыками. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет основные движения. Для контроля за технико-тактической подготовкой можно рекомендовать комплекс тестовых испытаний, которые отражают качество работы спортсменов на дистанции, сравнивая результаты такого тестирования с показателями в соревнованиях. Тренер может определить слабые стороны спортсмена и наметить пути их усиления.

Скорость отметки на КП.

Можно тестировать как во время прохождения дистанции, так и на специально оборудованном контрольном пункте (КП).

Техника движения по точному азимуту.

Тестирование лучше проводить на слабопересеченной местности. Технику движения по точному азимуту спортсменов высокой квалификации следует признать хорошей, если они попадают в «ворота», шириной 8 м при длине азимутального хода 200 м.

Выполнение практического задания: обнаружение на местности заданного количества контрольных пунктов с помощью компаса и карты.

ФИО			старт	финиш	Время работы:	
31	32	33	34	35	36	37
38	39	40	41	42	43	R

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### **Учебные материалы:**

1. Обучающие видео и презентации, демонстрирующие технику ориентирования и примеры соревнований.

<http://altaicompas.com>

<http://doocaltai.ru/index.html>

<https://vk.ru/altaicompas>

<https://vk.ru/centraltay22>

### **Организационные материалы:**

2. Памятки и инструкции по технике безопасности.

### **Информационные ресурсы:**

3. Онлайн-ресурсы, где можно найти информацию о соревнованиях, обменяться опытом и получить консультации:

<http://altaicompas.com>

<https://orgeo.ru>

<https://altaisport.ru>

<http://doocaltai.ru/index.html>

4. Социальные сети: группы в социальных сетях, посвященные спортивному ориентированию.

VK сообщества

Ориентирование в Барнауле

<https://vk.ru/altaicompas>

Центр «Алтай»/ КГБУ ДО «АКЦДОТиК «Алтай»

<https://vk.ru/centraltay22>

5. Электронные базы данных с результатами соревнований и статистикой участников.

<http://altaicompas.com>

<https://orgeo.ru>

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог дополнительного образования (далее- ПДО) проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время учебно-тренировочных сборов, выездов и соревнований, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения ПДО формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью ПДО повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания.

1. Цель – развитие личности ребенка через освоение основ спортивного ориентирования, формирование здорового образа жизни и воспитание нравственных качеств.

2. Задачи:

- Нравственное воспитание: формирование таких качеств, как честность, ответственность, уважение к соперникам и природе.
- Социальное воспитание: развитие навыков работы в команде, коммуникации и взаимодействия с другими участниками.
- Эстетическое воспитание: воспитание любви к природе, эстетического восприятия окружающего мира.

3. Целевые ориентиры:

- проявление честности, уважения к другим участникам и окружающей среде;
- умение работать в команде, эффективно общаться и взаимодействовать с другими участниками команды;
- проявление интереса к природе, умение видеть красоту окружающего мира.

4. Формы воспитания:

- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- походы выходного дня на природу и экскурсии в интересные места;
- участие в творческих конкурсах;

- проведение эстафет, игр и конкурсов, направленных на развитие навыков ориентирования и командной работы.

#### 5. Методы воспитания:

- Практический метод: выполнение практических заданий на местности, участие в соревнованиях, экскурсиях, походах и конкурсах.

- Словесный метод: объяснение, поведение бесед, обсуждение результатов.

- Игровой метод: использование игр и конкурсов для развития навыков и мотивации детей.

- Проблемный метод: постановка задач и проблем, которые дети должны решить самостоятельно или в команде.

- Метод поощрения и наказания: использование поощрений за достижения и успехи, а также конструктивная критика для исправления ошибок.

#### 6. Условия воспитания:

- Мотивация: создание условий для мотивации детей к занятиям, проведение интересных и увлекательных мероприятий.

- Поддержка родителей: вовлечение родителей в процесс воспитания, информирование их о достижениях и проблемах ребенка.

- Психологический климат: создание доброжелательной и поддерживающей атмосферы на занятиях и соревнованиях.

- Регулярность занятий: обеспечение регулярного посещения занятий и участия в соревнованиях для закрепления навыков и достижения прогресса.

#### 7. Анализ результатов:

- Самоанализ: проведение бесед с детьми для выявления их собственных ощущений и восприятия своих успехов и неудач.

- Наблюдение и обратная связь: наблюдение за поведением и действиями детей на занятиях и соревнованиях, предоставление конструктивной обратной связи.

- Портфолио достижений: создание портфолио. В котором фиксируются достижения ребенка, его успехи и прогресс в занятиях спортивным ориентированием.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели

				события
1	Поход выходного дня	сентябрь март	Пешеходный поход с элементами спортивного ориентирования	Публикация информации о совершенном походе в социальных сетях.
2	Краевая олимпиада «Осенний марафон»	октябрь	Выполнение творческих заданий, командная работа.	Протоколы конкурса, дипломы, размещение творческих работ и информации о результатах участия в социальных сетях.
3	Участие в краевых соревнованиях по спортивному ориентированию «Новогодняя гонка»	декабрь	Индивидуальная и командная работа.	Протоколы соревнований, дипломы, размещение информации о результатах участия в социальных сетях.
4	Участие в краевых соревнованиях «Кубок Селены»	январь	Индивидуальная и командная работа.	Протоколы соревнований, дипломы, размещение информации о результатах участия в социальных сетях.
5	Участие в туристско-краеведческом слете «Кубок Победы»	май	Индивидуальная и командная работа.	Протоколы соревнований, дипломы, размещение информации о результатах участия в социальных сетях.
6	Участие в краевых соревнованиях «Парковое ориентирование»	май	Индивидуальная и командная работа.	Протоколы соревнований, дипломы, размещение информации о результатах участия в социальных сетях.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 1. Контрольные пункты – 10 штук

2. Средства связи между участниками (телефоны) – 30 штук
3. Летняя и зимняя спортивная форма – 30 комплектов
4. Лыжи – 15 пар
5. Булавки – 30 штук
6. Палатки – 2 штуки
7. Индивидуальные страховочные системы – 6 штук
8. Жумары – 6 штук
9. Спусковое устройство – 6 штук
10. Карабины – 18 штук
11. Веревка 10мм – 100 метров
12. Топографические карты различных масштабов – 10 штук
13. Компасы – 7 штук

## ЛИТЕРАТУРА

1. Казанцев С.А, «Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование». Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2010 – 60 с.
2. «Основы спортивного ориентирования». Учебно-методическое пособие. Оформление. Издательство СГУ им. Питирима Сорокина, 2018г.
3. «Набор детей в группы спортивного ориентирования (рекомендации для педагогов дополнительного образования)». С.Р. Болотов. Журнал «Азимут» № 2, 2003 г.
4. «Содействие самообразованию в учреждении дополнительного образования». Ю.Е. Калугин., Н.М. Яркова. Журнал «Дополнительное образование», г. № 10, 2002 г.
5. «Методика обобщения педагогического опыта в учреждениях дополнительного образования детей». А.И. Живицкая. Журнал «Дополнительное образование», № 9, 2002 г.
6. «Технология разработка авторской программы дополнительного образования детей». В.А. Горский. Журнал «Дополнительное образование», № 6, 2003 г.
7. «Деятельность педагогов дополнительного образования по обеспечению эмоционального благополучия детей и подростков». Н.Ю. Сергеева. Журнал «Дополнительное образование», № 7, 2003 г.
8. «Что такое программа дополнительного образования нового поколения? (На примере программы «История музыкальной культуры»). О.Б. Передреева. Журнал «Дополнительное образование», № 3, 2003 г.

9. "Туристская игротека". Под редакцией Ю.С. Константинова.  
Москва, 2000г.
10. Интернет-ресурсы.