

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc12961521)

[2. МОДЕЛЬ СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ 5](#_Toc12961522)

[3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 7](#_Toc12961523)

[4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 17](#_Toc12961524)

[5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 21](#_Toc12961525)

[РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 28](#_Toc12961526)

**1. 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.

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 качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. Программа предусматривает обучение занимающихся в группе спортивного ориентирования и рассчитана на 3года.

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

**Главной задачей** программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Целью программы** является достижение высоких результатов на республиканском уровне и участие сильнейших спортсменов во Всероссийских соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

* охрана окружающей среды;
* соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
* укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, четкая организация врачебного контроля;
* повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
* совершенствование занимающимися технической и тактической подготовки;
* пропаганда спортивного ориентирования;
* профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
* формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
* совершенствование знаний и умений полученных на занятиях, учебно-тренировочных лагерях, соревнованиях, походах.

**Комплексность программы** рассчитанной на 3 года обучения основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе педагога - ребенка - родителей - общеобразовательного учреждения, особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации 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.

**2. МОДЕЛЬ СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ**

Программа состоит из объяснительной записки, трех годичных циклов, методических рекомендаций. Годовой цикл обучения состоит из взаимосвязанных:

* тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала).
* рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования
* предполагаемых педагогических результатов, знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года занятий.

В методических рекомендациях даются практические советы по использованию программы, о том, как строить учебный процесс, какие средства лучше использовать.

Список оборудования включает в себя перечень необходимого снаряжения для реализации занятий объединения дополнительного образования.

Первый годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 26 часов, на практические 190. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений. Овладение основными приёмами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях. В течении первого года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив III юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 324 часа, по 9 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 40 часа, на практические 224. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течении второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив I юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Третий годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 432 часа, по 12 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 42 часа, на практические 390. Предусматривает совершенствование знаний умений и навыков, полученных в1 - 2 год обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований. В течении года воспитанники должны выполнить III взрослый разряд по спортивному ориентированию. Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также когда ребята направляются в спортивно-оздоровительные лагеря юных ориентировщиков и туристов, учебные походы.

**3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются все учащихся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивным ориентированием и имеющее письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

**Численный состав занимающихся, объём учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Возраст для зачисления | Наполняемость группе | Количество  учебных часов в неделю | Требования  спортивной подготовке |
| До года | 9(7) | 12-20 | 6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| Свыше года | 9 | 10-15 | 9 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

**Примерный учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Год обучения | |
| До года | Свыше года |
| 1 | Теоретические подготовка | 26 | 40 |
| 2 | Тактико-техническая подготовка | 62 | 106 |
| 3 | Физическая подготовка | 108 | 128 |
| 4 | Участие в соревнованиях | 20 | 50 |
| 5 | Количество часов в неделю | 6 | 9 |
| 6 | Количество тренировок в неделю | 2-3 | 3-4 |
| 7 | Общее количество часов в год | 216 | 324 |

Тематический план на сентябрь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |  | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* |  |
| I |  | Теоретические сведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - из истории спорт. ориентир. России, РМЭ | |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| -условные знаки, легенды | |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| -правила поведения и ТБ на занятиях | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II |  | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты | |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |
| - выбор вариантов пути | |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - работа на КП (отметка) | |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - азимутальный ход | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления | |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III |  | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - действия в отношении соперников | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| IV |  | Физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости | |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - бег с соревн. скоростью | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие прыгучести (СПУ) | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| - ОФП | |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| V |  | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первенство г. Й-Олы среди учащихся. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Республиканские соревнования. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на октябрь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* |  | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* |
| I |  | Теоретические сведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -врачебный контроль | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| -условные знаки, легенды | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -правила соревнваний | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II |  | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - выход на КП и уход | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| - азимутальный ход | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - чтение карты | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прослеживание прохождения | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III |  | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - действия в отношении соперников | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV |  | Физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на развитие скорости | |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - развитие прыгучести (СПУ) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| - ОФП | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| V |  | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -республиканские | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| -открытые респ.Чувашия | |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на ноябрь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* |  |
| I | Теоретические сведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -личная гигиена |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| -правила соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| -условные знаки, легенды |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| -анализ итогов соревнований |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - выход на КП и уход |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - действия при потере ориентира |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прослеживание прохождения |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| III | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - действия в отношении соперников |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -правила соревнваний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | Физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| -СПУ |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - ОФП |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавание |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на декабрь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | | | *1* | *2* | *3* |  |  | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* |  |
| I |  |  | Теоретические сведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - условные знаки, легенды | | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований | | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| -инвентарь для ориентированиия на лыжах | | |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| II |  |  | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты | | | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| - выбор вариантов пути | | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - работа на КП | | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| -техника передвижений на лыжах | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| III |  |  | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация | | |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |
| - | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV |  |  | Физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости | | | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -бег на лыжах | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| -СПУ | | |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -спортивные игры | | |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| -плавание | | |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| V |  |  | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| -республиканские | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на январь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* |
| I | Теоретические сведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - условные знаки, легенды |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -инвентарь для ориентированиия на лыжах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты при передвижении на лыжах |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -техника передвижений на лыжах | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | Физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -бег на лыжах | + | + | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| -СПУ |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -спортивные игры |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| V | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на февраль

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* |  |
| I | Теоретические сведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - условные знаки, легенды | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - правила соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -инвентарь для ориентированиия на лыжах | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - работа на КП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| -техника передвижений на лыжах |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |
| III | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| IV | Физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -бег на лыжах |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + | + |  |
| -СПУ |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| - ОФП |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| -спортивные игры |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| V | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на март

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* |
| I | Теоретические сведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - условные знаки, легенды | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хранение лыжного инвентаря |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + |  |
| - выбор вариантов пути |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - работа на КП |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -техника передвижений на лыжах | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | Физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  | + | + |  |
| -бег на лыжах | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -СПУ |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| -спортивные игры |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| V | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на апрель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* |  |
| I | Теоретические сведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - условные знаки, легенды |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| II | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |
| - работа на КП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - контроль направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | Физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| -СПУ |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| -спортивные игры | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| V | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на май

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* |  |
| I | Теоретические сведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - правила соревнований |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - опорные и попутные ориентиры |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -выбор пути, анализ |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| II | Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - измерение расстояний по карте и на местности |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| - азимутальный ход |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления движения по компасу |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| -движение по линейным ориентирам |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  |
| III | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | Физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| -бег на развитие скорости |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| -СПУ |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| V | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основные задачи 1-го этапа:

* укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка;
* воспитание морально- волевых и этических качеств;
* развитие понимания спортивной карты, навыков пользования компасом;
* обучение технике спортивного ориентирования.

Основные задачи 2-го этапа:

* укрепление здоровья детей, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
* приобретение соревновательного опыта.

Учебный пландля групп начальной подготовки 2 года обучения на 35 недель (9 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | ВСЕГО |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 2 | 8 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 40 |
| Технико-тактическая подготовка | 16 | 16 | 10 | 8 | 8 | 14 | 14 | 8 | 12 | 106 |
| Физическая подготовка | 10 | 8 | 22 | 14 | 14 | 10 | 14 | 18 | 8 | 118 |
| Участие в соревнованиях (к-во, часы) | 2/8 | 3/12 | 1/4 | 2/8 | 1/4 | 2/8 | 1/4 | 2/8 | 4/16 | 18/72 |
| ИТОГО | 38 | 40 | 38 | 38 | 28 | 38 | 38 | 38 | 40 | 336 |

Программа по спортивному ориентированию для групп начальной подготовки (ГНП)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Теория | Техника | Тактика | Контрольныенормативы |
| Сентябрь | Из истории спортивного ориентирования. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревновании. Условные знаки и легенды. | Чтение карты на бегу.Выбор вариантов пути.“Работа” на КП.Бег с изменением скорости.Техника бега при ускорении. | Предстартовая информация | Бег на 1000м или контрольные нормативы на начало учебного года. |
| Октябрь | О понятии техники в спортивном ориентировании. Врачебный контроль. Планирование пути. Правила соревнований. | Выход на КП и уход.Азимутальныйход.Отметка на КП.Выбор вариантов пути. | Действия в отношении соперников |  |
| Ноябрь | Личная гигиена. Правила соревнований. Условные знаки и легенды. Ориентиры.Охрана природы. | Техника бега.Чтение карты на бегу.Опорные ориентиры. | Действие при потере ориентира и предупреждение |  |
| Декабрь | Снаряжение, инвентарь. Правила соревнований зимнего ориентирования.Условные знаки и легенды. Планирование пути. Подготовка лыж к занятиям. | Выбор вариантов пути.Ориентирование на маркированной дистанции.Техника попеременного двухшагового хода на лыжах.Контроль направления. | Трассы заданного направления и маркированные. Действия в отношении соперников. |  |
| Январь | Анализ соревнований. Условные знаки и легенды. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревновании в зимнее время. | Линейное ориентирование.Выборпути.Чтение карты при передвижении на лыжах. | Предстартовая информация |  |
| Февраль | Правила соревнований. Условные знаки и легенды.Анализ соревнований. | Выбор пути, анализ.Выход на КП, уход с КП.Контроль движения. |  |  |
| Март | Основы самостоятельной разминки. | Чтение карты при движении и сравнение с местностью.Определение и контроль направления. |  |  |
| Апрель | Снаряжение, инвентарь для ориентирования бегом | Работа с компасом.Определение и контроль направления.Опорные и попутные ориентиры. | Действие при потере ориентира и предупреждение |  |
| Май | Анализ соревнований | Азимутальный ход.Площадныеориентиры.Планирование и выбор пути.Измерение расстояний. | Действия в отношении соперников | Контрольные нормативы на конец учебного года |

**5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа по спортивному ориентированию составлена с использованием инвариативных блоков, предусматривает приобретение основных знаний и навыков по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.

Программа рассчитана на 3 года обучения и имеет 2 этапа. Содержание первого этапа предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования, туризма, краеведения и лыжной техники. Со второго этапа обучения начинается введение в специализацию.

Тренировки по программе спортивного ориентирования проводятся с полным групповым составом, но по мере роста спортивного опыта занимающихся больший упор следует делать на индивидуальные занятия.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года. Для организации тренировочных занятий по программе необходима материально-техническая база по спортивному ориентированию, тренировочный полигон.

Методика тренировочных занятий определяется закономерными изменениями функционального состояния организма юных спортсменов. В вводной части используются обще подготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. В основной части выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической подготовки, совершенствование техники и тактики. В заключительной части интенсивность работы снижается для создания условий, способствующих интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения: многолетнюю подготовкуследует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов на всех этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Этап начала специализации характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до 60-70% от общего объема тренировочных нагрузок; специальная подготовка – 30-40%. При планировании тренировочных нагрузок следует строго соблюдать принцип постепенности с непременным учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся.

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 легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр.Рекомендуется широко применять игровой метод. Особое внимание обращать на развитие скоростных, координационных способностей и гибкости. В результате юные спортсмены должны достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.

**Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическая  подготовка | Соотношение ОФП и СПФ (%) | |
| Год обучения | До года | Свыше года |
| ОФП | 80 | 70 |
| СПФ | 20 | 30 |

**Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся, завершивших обучение в начальной подготовительной группе**

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 во время выполнения физических упражнений;
* гигиену тела, одежды, обуви.

*Должны уметь:*

* соблюдать меры личной гигиены;
* составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

*Должны знать:*

* права и обязанности участников соревнований;
* 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:*

* 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;

Судейская практика

*Должны знать:*

* состав судейской коллегии соревнований;
* состав судейских бригад;
* 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 подготовки;
* значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
* обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
* технику лыжных ходов.

*Должны уметь:*

* выполнять общеразвивающие упражнения;
* передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы;
* 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 одной и двух 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.

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:*

* историю города и республики;
* историю края в годы Великой Отечественной войны;
* местонахождение экскурсионных объектов города и республики.

*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.

Основы туристской подготовки

*Должны знать:*

* туризм как 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 транспортировки пострадавшего и 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 его 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 технику безопасности;
* контрольные сроки проведения путешествия;
* границы полигона.

*Должны уметь:*

* передвигаться в составе группы.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Алешин, А.В. Карта в спортивном ориентировании.М.: Физкультура и спорт, – 1989.
2. Банникова, Е.Г. Шведский самоучитель по ориентированию "Ориентируйтесь правильно". Перевод на русский язык, – 2012
3. Воронов, Ю.С. Тесты и задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие, СГИФК, – 1995.
4. Воронов, Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков. Смоленск, – 1998.
5. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие, СГИФК, – 1998
6. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, – 1989.
7. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. М.: – 2005
8. Ширинян, А.А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М.: – 2008.