

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и экскурсий»  
муниципального образования Темрюкский район**

---

г. Темрюк, ул. Карла Либкнехта, д. 6

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года

**Возрастная категория:** от 7 до 18 лет

**Состав группы:** до 18 человек

**Вид программы:** авторская

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID программы в Навигаторе 5270**



**Твердая Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования**

г. Темрюк 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы**

Программа имеет туристско-краеведческую направленность, реализуется в течение 3-х лет, предусматривает знакомство обучающихся с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности и изучения родного края с последующим углубленным изучением.

Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Программа спортивное ориентирование помогает обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, привитие любви к труду и умение трудиться, направлена на приобретение ребятами необходимых навыков, а также на изучение родного края и привитие любви к нему.

В силу специфики этой программы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни. Научившись ориентироваться в школьные годы, получив опыт походной деятельности, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах или применяя полученные знания в повседневной жизни.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди, прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к своему краю, природе, лесу.

Основной формой организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие в классе, спортивном зале, на школьном стадионе.

Задача теоретических занятий - ознакомить занимающихся с вопросами современного состояния и задачами дальнейшего развития спортивного ориентирования, гигиены, врачебного контроля, техники и тактики ориентирования на местности, методики обучения и тренировки ориентировщиков, инвентаря и правил соревнований. Сюда же входят разбор итогов соревнований и прохождения трасс. Теоретические занятия проводятся

в форме бесед, лекций и семинарских занятий. Основная форма проведения практических занятий - занятия на местности или стадионе. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия.

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

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

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

Программа позволяет расширить знания, умения и навыки, полученные при изучении спортивного ориентирования в походной и экскурсионной деятельности, которая имеет важную составляющую в реализации программы.

Кроме того, в программу впервые включены элементы точного ориентирования (трейл-О), направления, которое включает в себя и элементы ориентирования и компьютерные технологии.

**Педагогическая целесообразность** данной программы определяется тем, что спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные в общеобразовательном учреждении, а так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух

товарищества и взаимовыручки через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

**Отличительными особенностями** данной программы является то, что спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках окружающего мира, географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры.

Вся программа разработана с условием постепенного, последовательного освоения знаний и навыков спортивного ориентирования и туризма – педагогическая модель «Метод лестницы навыков».

Особое внимание уделяется походной и экскурсионной деятельности. В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на возраст 7-18 лет, любого пола и образования.

По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

### **Уровень, объем и сроки реализации образовательной программы**

Данная программа носит базовый уровень, рассчитана на 3 учебных года.

| <b>1 год</b>    | <b>2 год</b>     | <b>3 год</b>     |
|-----------------|------------------|------------------|
| 144 пед. час.   | 216 пед. час.    | 324 пед. час.    |
| 4 часа в неделю | 6 часов в неделю | 9 часов в неделю |

### **Цель и задачи программы**

Цель программы:

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории и природных особенностей края и Темрюкского района.
- Формирование основ знаний о спорте, спортивном режиме.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Личностные:

- Формирование общественно активной личности, равнодушной, обладающей активной гражданской позицией, настоящего патриота, беззаветно любящего свою Родину и природу.

- Формирование навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- Формирование навыка владения техническими средствами обучения для самостоятельного поиска информации с применением онлайн-платформ, образовательного контента, сайтов, блогов и т.д.

- Развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

- Приобретение умения работать дистанционно в команде и индивидуально, самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

### **Объем и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3 учебных года и реализуется

- в течение 36 учебных недель в количестве 144 часов (1 год обучения)

- в течение 36 учебных недель в количестве 216 часов (2 год обучения)

- в течение 36 учебных недель в количестве 324 часа (3 год обучения).

### **Формы обучения и режим занятий по программе**

Данной программой предусмотрено проведение занятий в очной форме:

Формы занятий:

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям
- Индивидуальные и групповые занятия с применением технических средств обучения.

Занятия в группах 1 года проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц (квартал) – выезд на местность для практических занятий или соревнований на 8 часов.

Занятия в группах 2 года проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц – выезд на местность для практических занятий или соревнований на 8 часов, участие в краевых соревнованиях и походах.

Занятия в группах 3 года проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Не реже 1 раза в месяц – выезд на местность для практических занятий или соревнований на 8 часов, участие в краевых соревнованиях и походах.

При использовании технических средств обучения при электронном обучении: занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия по программе проводятся в группах. Количественный состав до 18 человек. Состав группы постоянный.

Основной набор в группы спортивного ориентирования проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин учащихся.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие достигшие 7-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 1-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам туристско-краеведческой направленности или в смежных видах спорта; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 1-й год обучения.

В группы 3-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 2-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам аналогичной направленности или занимавшиеся ранее смежными видами спорта; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 2-й год обучения.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех возрастов.

Виды проведения занятий:

- лекции;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видеоматериала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.
- веб-занятия, чат-занятия, видеоконференции.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1 года обучения

| №<br>№ | Наименование раздела, темы   | Количество часов |          |       | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|--------|--|------------------|----------|-------|----------------------------------|
|        |  | Теория           | Практика | Всего |                                  |
| 1      | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | 2                | -        | 2     | Опрос                            |

|      |   |    |     |     |                                       |
|------|---|----|-----|-----|---------------------------------------|
| 2    | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.                   | 2  | -   | 2   | Опрос                                 |
| 3    | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки          | 2  | -   | 2   |                                       |
| 3.1  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека.                | 1  | -   | 1   | Зачет                                 |
| 3.2  | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.                        | 1  | -   | 1   |                                       |
| 4    | Спортивный инвентарь.   | 2  | -   | 2   | Опрос                                 |
| 5    | Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника | 2  | 2   | 4   | Опрос                                 |
| 6    | Правила соревнований по спортивному ориентированию.                       | 2  | -   | 2   | Зачет                                 |
| 7    | Основы картографии.   | 2  | -   | 2   | Опрос                                 |
| 8    | Основы техники и тактики спортивного ориентирования                       | 12 | 44  | 56  | Тестирование, участие в соревнованиях |
| 8.1  | Условные знаки спортивных карт  | 4  | 4   | 8   |                                       |
| 8.2  | Легенды контрольных пунктов   | 2  | 4   | 6   |                                       |
| 8.3  | Компас и его использование  | 1  | 1   | 2   |                                       |
| 8.4  | Технико-вспомогательные действия  | 2  | 2   | 4   |                                       |
| 8.5  | Порядок работы на контрольном пункте                                      | 1  | 1   | 2   |                                       |
| 8.6  | Тактическая подготовка.   | 2  | 2   | 4   |                                       |
| 8.7  | Чтение спортивной карты   | -  | 30  | 30  |                                       |
| 9    | Основы туристской подготовки.   | 4  | 8   | 12  | Зачет                                 |
| 10   | Краеведение и охрана природы.   | 2  | 2   | 4   | Опрос, викторина                      |
| 11   | Общая физическая подготовка   | -  | 18  | 18  |                                       |
| 11.1 | Упражнения, развивающие быстроту.   | -  | 3   | 3   | Тестирование                          |
| 11.2 | Упражнения, развивающие общую выносливость.                               | -  | 10  | 10  |                                       |
| 11.3 | Упражнения, развивающие гибкость, координацию.                            | -  | 3   | 3   |                                       |
| 11.4 | Упражнения, развивающие силу.   | -  | 2   | 2   |                                       |
| 12   | Специальная физическая подготовка   | -  | 18  | 18  | Тестирование                          |
| 12.1 | Беговая подготовка.   | -  | 18  | 18  |                                       |
| 13   | Контрольные упражнения и соревнования                                     | -  | 24  | 24  |                                       |
|      | Всего часов:  | 32 | 112 | 144 |                                       |

### Содержание учебного плана 1 года

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом (2 часа).

Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта и как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования в России и за рубежом. Виды соревнований в ориентировании.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях (2 часа).

Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фото и видеоматериалов.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (2 часа).

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фото и видеоматериалов.

4. Спортивный инвентарь (2 часа).

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фото и видеоматериалов.

Практические занятия: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

5. Планирование спортивной тренировки (4 часа).

Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год. Методика ведения спортивного дневника. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: заполнение тренировочного дневника.

6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.



## 7. Основы картографии (2 часа).

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: определение масштаба карты, сторон света на местности

## 8. Основы техники и тактики спортивного ориентирования (56 часов).

8.1 Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фото и видеоматериалов.

Практические занятия: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

### 8.2. Легенды контрольных пунктов.

Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия: упражнения на чтение легенд.

8.3. Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Практические занятия: упражнения с компасом на местности и в помещении.

8.4. Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практические занятия: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

### 8.5. Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

### 8.6. Чтение спортивной карты.

Практические занятия: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, поворота карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

#### 8.7. Тактическая подготовка.

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

#### 9. Основы туристской подготовки (12 часов).

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по разворачиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия, опрос.

Практические занятия: сбор рюкзака, установка палатки, места для стоянки.

#### 10. Краеведение и охрана природы (4 часа).

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места.

Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: онлайн беседа с учетом возраста учащихся, проект.

11. Общая физическая подготовка (18 часов).

11.1. Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

11.4 Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

12. Специальная физическая подготовка (18 часов).

12.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

Практические занятия: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь» Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

13. Контрольные упражнения и соревнования (24 часа).

Учащиеся в течение учебного года должны принять участие в соревнованиях по туризму и другим видам спорта и в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия: участие в соревнованиях.

### Учебный план 2 года

| №№  | Наименование раздела/темы  | Количество часов |          |       | Форма контроля      |
|-----|--|------------------|----------|-------|---------------------|
|     |  | Теория           | Практика | Всего |                     |
| 1   | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | 2                | -        | 2     | Опрос               |
| 2   | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.                  | 2                | -        | 2     | Опрос               |
| 3   | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки         | 8                | 2        | 10    | Тестирование, опрос |
| 3.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека.               | 2                | -        | 2     |                     |
| 3.2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.                       | 2                | -        | 2     |                     |
| 3.3 | Основные средства восстановления   | 1                | -        | 1     |                     |
| 3.4 | Врачебный контроль и самоконтроль  | 1                | -        | 1     |                     |
| 3.5 | Развитие познавательных психических процессов                            | 2                | 2        | 4     |                     |

|      |   |    |     |     |  |
|------|---|----|-----|-----|--|
| 4.   | Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника | 2  | 6   | 8   | Опрос                                  |
| 5    | Правила соревнований по спортивному ориентированию.                       | 2  | -   | 2   | Зачет                                  |
| 6    | Спортивный инвентарь.   | 4  | 4   | 8   | Опрос                                  |
| 7    | Основы картографии.   | 6  | 12  | 18  | Опрос                                  |
| 8    | Основы техники и тактики спортивного ориентирования                       | 22 | 52  | 74  | Тестирование и участие в соревнованиях |
| 8.1  | Легенды контрольных пунктов   | 4  | 6   | 10  |  |
| 8.2  | Условные знаки спортивных карт.   | 4  | 6   | 10  |  |
| 8.3  | Компас и его использование  | 4  | 4   | 8   |  |
| 8.4  | Технико-вспомогательные действия  | 2  | 2   | 4   |  |
| 8.5  | Порядок работы на контрольном пункте                                      | -  | 4   | 4   |  |
| 8.6  | Тактическая подготовка.   | 6  | -   | 6   |  |
| 8.7  | Чтение спортивной карты   | -  | 26  | 26  |  |
| 8.8  | Основы точного ориентирования. Знакомство с трейл-О                       | 2  | 4   | 6   |  |
| 9    | Основы туристской подготовки.   | 2  | 10  | 12  |  |
| 10   | Краеведение и охрана природы.   | 4  | -   | 4   | Опрос                                  |
| 11   | Общая физическая подготовка   | -  | 12  | 12  | Тестирование                           |
| 11.1 | Упражнения, развивающие быстроту.   | -  | 3   | 3   |  |
| 11.2 | Упражнения, развивающие общую выносливость.                               | -  | 5   | 5   |  |
| 11.3 | Упражнения, развивающие гибкость, координацию.                            | -  | 2   | 2   |  |
| 11.4 | Упражнения, развивающие силу.   | -  | 2   | 2   |  |
| 12   | Специальная физическая подготовка   | -  | 12  | 12  | Тестирование                           |
| 12.1 | Беговая подготовка.   | -  | 12  | 12  |  |
| 13   | Контрольные упражнения и соревнования.                                    | 4  | 52  | 56  |  |
|      | Всего часов   | 54 | 162 | 216 |  |

### Содержание учебного плана 2 года

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом (2 часа).

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

Формы и методы: Беседа, демонстрация презентации, видео и фотоматериалов

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях (2 часа).

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного

времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (10 часов).

3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2. Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Основные средства восстановления. Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа.

Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа.

3.4 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

3.5 Развитие познавательных психических процессов.

На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувства пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

Формы и методы: Беседа. Упражнения.

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

Практические занятия: упражнения и игры на развитие памяти, внимания, наблюдательности

4. Планирование спортивной тренировки (8 часов).

Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год. Методика ведения спортивного дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: заполнение тренировочного дневника.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

6. Спортивный инвентарь (8 часов).

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

7. Основы картографии (18 часов).

Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

Формы и методы: Беседа.

Формы оценки результативности: Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты.

Практические занятия: рисовка карты зала, класса и т.п.

8. Основы техники и тактики спортивного ориентирования (74 часа).

8.1 Легенды контрольных пунктов.

Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: чтение легенд прошедших соревнований.

8.2 Условные знаки спортивных карт.

Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм

рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лоцины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

Практические занятия: игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

### 8.3. Компас и его использование.

Понятие об азимуте. Взятие азимута на местности. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

Практические занятия: измерение расстояний с помощью линейки компаса, движение по азимуту на коротких отрезках на крупный ориентир.

### 8.4. Техничко-вспомогательные действия.

Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счет шагов. Ориентирование по компасу. Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: упражнение на взятие азимута на карте, счет шагов, ориентирование карты по компасу.

### 8.5 Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки.

### 8.6 Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант». Практическая работа на местности.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

### 8.7 Чтение спортивной карты.

Ориентирование карты. Умение ориентировать карту по компасу. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.



Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Практические занятия: работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

#### 8.8. Основы точного ориентирования, знакомство с трейл-О.

Знакомство с новым видом спорта. Основы точного ориентирования.

Формы и методы: Беседа, демонстрация презентация

Практические занятия: прохождение дистанции на симуляторе, участие в соревнованиях.

#### 9. Краеведение и охрана природы (4 часа).

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

Краеведческая экскурсия.

Формы оценки результативности: Отчет (фотоотчет) по экскурсии.

#### 10. Основы туристской подготовки (12 часов).

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места

для организации полевого лагеря, организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

Практические занятия: участие в походах выходного дня, туристских слетах, разведение костра и приготовление пищи, постройка палатки, укладка рюкзака.

#### 11. Общая физическая подготовка (12 часов).

##### 11.1 Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

##### 11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

##### 11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

##### 11.4 Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах,

приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в вися, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в парке, в лесу.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

12. Специальная физическая подготовка (12 часов).

12.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования.

Практические занятия: Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.

Практические занятия: Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное пробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолеть заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт

движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

### 13. Контрольные упражнения и соревнования (56 часов).

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 5-6 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, кроссах, туристских слетах.

## Учебный план 3 года

| №№  | Наименование раздела/темы   | Количество часов |          |       | Форма контроля                         |
|-----|---|------------------|----------|-------|--|
|     |   | Теория           | Практика | Всего |  |
| 1   | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.  | 2                | -        | 2     | Опрос                                  |
| 2   | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.                   | 2                | -        | 2     | Опрос                                  |
| 3   | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки          | 10               | 4        | 14    | Тестирование, опрос                    |
| 3.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека.                | 2                | -        | 2     |  |
| 3.2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.                        | 2                | 2        | 4     |  |
| 3.3 | Основные средства восстановления  | 2                | -        | 2     |  |
| 3.4 | Врачебный контроль и самоконтроль   | 2                | -        | 2     |  |
| 3.5 | Развитие познавательных психических процессов                             | 2                | 2        | 4     |  |
| 4.  | Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника | 2                | 4        | 6     | Опрос                                  |
| 5   | Правила соревнований по спортивному ориентированию.                       | 2                | -        | 2     | Зачет                                  |
| 6   | Спортивный инвентарь.   | 2                | 2        | 4     | Опрос                                  |
| 7   | Инструкторская и судейская практика                                       | 1                | 3        | 4     | Опрос, участие в соревнованиях         |
| 8   | Основы картографии.   | 2                | 10       | 12    | Опрос                                  |
| 9   | Основы техники и тактики спортивного ориентирования                       | 16               | 76       | 92    | Тестирование и участие в соревнованиях |
| 9.1 | Легенды контрольных пунктов   | 2                | 6        | 8     |  |
| 9.2 | Условные знаки спортивных карт.   | 2                | 4        | 6     |  |
| 9.3 | Технико-вспомогательные действия  | -                | 8        | 10    |  |
| 9.4 | Порядок работы на контрольном пункте                                      | -                | 2        | 2     |  |

|      |  |    |     |     |                            |
|------|--|----|-----|-----|----------------------------|
| 9.5  | Тактическая подготовка.                        | 10 | 10  | 20  |                            |
| 9.6  | Чтение спортивной карты                        | -  | 40  | 40  |                            |
| 9.7  | Точное ориентирование, трейл-О                 | 2  | 6   | 8   |                            |
| 10   | Основы туристской подготовки.                  | 4  | 12  | 16  |                            |
| 11   | Краеведение и охрана природы.                  | 4  | 4   | 8   | Опрос                      |
| 12   | Общая физическая подготовка                    | -  | 30  | 30  | Тестирование,<br>нормативы |
| 12.1 | Упражнения, развивающие быстроту.              | -  | 4   | 4   |                            |
| 12.2 | Упражнения, развивающие общую выносливость.    | -  | 20  | 20  |                            |
| 12.3 | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. | -  | 4   | 4   |                            |
| 12.4 | Упражнения, развивающие силу.                  | -  | 2   | 2   | Тестирование,<br>нормативы |
| 13   | Специальная физическая подготовка              | -  | 26  | 26  |                            |
| 13.1 | Беговая подготовка.                            | -  | 26  | 26  |                            |
| 14   | Оказание первой помощи                         | 4  | 2   | 6   |                            |
| 15   | Контрольные упражнения и соревнования.         | -  | 100 | 100 |                            |
|      | Всего часов                                    | 51 | 273 | 324 |                            |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом (2 часа).

История спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование—вид спорта. Клубы спортивного ориентирования у нас и за рубежом. Ведущие спортсмены нашего города, нашей страны, зарубежные лидеры. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

Формы и методы: Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир», демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях (2 часа).

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой медицинской помощи - практические занятия.

Формы и методы: Беседа, практические занятия.

Практические занятия: проведение разминка перед соревнованиями и тренировками, простейшие приемы оказания первой помощи при травмах.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (14 часов).

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена

3.3 Основные средства восстановления.

Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа. Противопоказания к массажу. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры (душ, ванна, суховоздушная баня) как средство восстановления и пользование ими. Характеристика, назначение и правила применения витаминов.

Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа.

3.4 Врачебный контроль, самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям ориентированием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренированности. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях спортивным ориентированием. Причины травм и их профилактика.

Формы и методы: Беседа. Упражнения.

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

3.5 Развитие познавательных психических процессов. На занятии учащиеся по заданию педагога выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувств пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

Формы и методы: Беседа. Упражнения.

Формы оценки результативности: объективные – проверка результатов упражнений.

Практические занятия: упражнения на развитие чувства пространства, зрительной памяти, наблюдательности, воображения.

4. Планирование спортивной тренировки, ведение спортивного дневника (6 часов).

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и оперативного планирования. Периоды и этапы круглогодичной подготовки ориентировщиков. Задачи, средства и методы тренировки по периодам и этапам для различных по квалификации спортсменов. Задачи и содержание годового цикла. Специфика годовых циклов тренировки спортсменов-ориентировщиков в связи с двумя соревновательными периодами: летним и зимним. Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки.

Дневник тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. Проверка ведения дневника. Конкурс на лучший дневник.

Формы и методы: Беседа, практические занятия.

Практические занятия: заполнение спортивного дневника, анализ ошибок.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию (2 часа).

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

6. Спортивный инвентарь (4 часа).

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

Практические занятия: подготовка формы к соревнованиям, уход за обувью и одеждой.

7. Инструкторская и судейская практика (4 часа).

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Протесты и

заявления, сроки их подачи и порядок рассмотрения. Составы судейских бригад, права и обязанности судей. Работа главной судейской коллегии, секретариата. Служба дистанции, ее состав и работа по подготовке соревнований и в ходе их проведения. Стартовые и финишные бригады. Требования к местности и дистанциям соревнования. Требования к карте соревнований. Контрольное время прохождения дистанции. Особенности судейства различных видов соревнований. Определение результатов в соревнованиях.

Работа службы информации. Форма документации соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности соревнований по спортивному ориентированию: требования к выбору района соревнований, его ограничения, проверка опасных мест на дистанции. Информация участников о действиях в случае потери ориентировки. Работа контрольно-спасательного отряда. Организация поиска заблудившихся участников. Медицинское обеспечение соревнований.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: - Принятие участия в судействе соревнованиях по спортивному ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата. - Принятие участия в подготовке дистанций, в планировании на карте и постановке контрольных пунктов на местности.

#### 8. Основы картографии (12 часов).

Способы топографической съемки местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории двора, парка). Маршрутная съемка в парке, в лесу.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия.

Практические занятия: рисовка карты-схемы школьного этажа, пришкольного участка.

#### 9. Основы техники и тактики спортивного ориентирования (94 часов).

##### 9.1 Легенды контрольных пунктов

Символьные знаки легенд. Их классификация в соответствии с правилами ФСО (Федерации Спортивного Ориентирования) в текущем году.

Практические занятия: чтение легенд прошедших соревнований.

9.2. Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Немасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.



Практические занятия: игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

#### 9.3. Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: тренировка отметки карточки и электронной отметки, ухода с КП.

9.4. Техничко-вспомогательные действия. Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро на уровне применения.

#### 9.5. Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок. Планирование дистанций. Разбор и анализ прохождения дистанций ведущими ориентировщиками на крупнейших соревнованиях.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Практическая работа на местности. Изготовление учащимися специальных упражнений с условными знаками, символами легенд, спортивными картами.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

#### 9.6. Чтение спортивной карты.

Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с

предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Практические занятия: работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

#### 9.7 Точное ориентирование, трейл-О.

Знакомство с новым видом спорта. Основы точного ориентирования.

Формы и методы: Беседа, демонстрация презентация

Практические занятия: прохождение дистанции на симуляторе, участие в соревнованиях.

#### 10. Основы туристской подготовки (16 часов).

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия:

Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах. Судейство тренировочных соревнований и соревнований для учащихся более младшего возраста.

#### 11. Краеведение и охрана природы (8 часов).

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения

учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.  
краеведческие экскурсии.

Формы оценки результативности: Отчет (фотоотчет) по экскурсии, опрос.

Практические занятия: составление фото или видеоотчета по экскурсии, проект.

## 12. Общая физическая подготовка (30 часов).

Для групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время с высокой интенсивностью и с переменной скоростью.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

## 13. Специальная физическая подготовка (26 часов).

### 13.1 Беговая подготовка.

Практические занятия: Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время, с высокой интенсивностью и с переменной скоростью.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в парке, в лесу.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.  
Участие в соревнованиях.

## 14. Оказание первой помощи (6 часов)

Оказание первой помощи: ушибы, растяжения, ожог, солнечный удар, тепловой удар. Способы остановки кровотечений, перевязки. Способы транспортировки пострадавшего.

Формы и методы: Демонстрация презентации, лекция, беседа.

Формы оценки результативности: проведение практических упражнений (наложение повязок, изготовление носилок, транспортировка раненого).

## 15. Контрольные упражнения и соревнования (100 часов).

Практические занятия: Учащиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 9-10 соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Планируемые результаты и способы их проверки**

Учащиеся 1 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;

- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнить 2-3 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 3 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- продолжить развитие образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах;
- выполнить 1 юношеский - 2 взрослый разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

- опрос,
- тестирование,
- анкетирование.

Контроль и оценка результатов освоения программы курса зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: практические задания, викторины, игры, творческие работы, тестирование.

Для перевода из группы 1-го года обучения в группу 2-го года учащиеся должны уметь самостоятельно пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию.

Для перевода из группы 2-го года обучения в группу 3-го года учащиеся должны уметь пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию своей возрастной группы, уложившись в контрольное время.

### Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2023 по 25 мая 2024

Всего 36 учебных недель

| Год обучения                          | сентябрь    | октябрь     | ноябрь      | декабрь     | январь      | февраль     | март        | апрель      | май         | Всего учебных недель | Всего часов по программе |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---|---|---|---|---|---|
|                                       | 04.09-10.09 | 11.09-17.09 | 18.09-24.09 | 25.09-01.10 | 02.10-08.10 | 09.10-15.10 | 16.10-22.10 | 23.10-29.10 | 30.10-05.11 | 06.11-12.11          | 13.11-19.11              | 20.11-26.11 | 27.11-03.12 | 04.12-10.12 | 11.12-17.12 | 18.12-24.12 | 08.01-14.01 | 15.01-21.01 | 22.01-28.01 | 29.01-04.02 | 05.02-11.02 | 12.02-18.02 | 19.02-25.02 | 26.02-03.03 | 04.03-10.03 | 11.03-17.03 | 18.03-24.03 | 25.03-31.03 | 01.04-07.04 | 08.04-14.04 | 15.04-21.04 | 22.04-28.04 | 29.04-05.05 | 06.05-12.05 | 13.05-19.05 | 20.05-26.05 |   |   |   |   |   |   |
|                                       | 1           | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 0                    | 1                        | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 0           | 1           | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 0           | 1           | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           |   |   |   |   |   |   |
| Базовый уровень программы (144 часа)  | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4                    | 4                        | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4           | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 |   |
| Базовый уровень программы (216 часов) | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6                    | 6                        | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6           | 6 | 6 | 6 | 2 | 1 | 6 |



## **Воспитание**

Воспитательный потенциал дополнительного образования складывается из множества компонентов: психологический климат в образовательной организации; содержание учебного материала; методы и формы обучения; личность педагога. Этот потенциал может быть максимально эффективен при условии грамотного использования определённых подходов к проектированию и реализации воспитательного процесса.

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи** воспитания обучающихся заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; формировании и развитии личностных отношений к нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование ценностного отношения к культуре; уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества; уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России; культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе; стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей; готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей; настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности; готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют

в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, туристическим походам и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Формы воспитательной работы по количеству участников:

- индивидуальные, - беседы, занятия с одним ребенком;
- групповые, - несколько участников.

Формы воспитательной работы в зависимости от метода воспитательного воздействия:

- словесные, - лекции, конференции;
- практические, - походы, экскурсии, конкурсы, субботники;
- наглядные, - музеи, выставки.

Календарный план

| № | Название события, мероприятия                                       | Сроки            | Форма проведения    | Практический результат   |
|---|---|------------------|---------------------|--|
| 1 | Поход в окрестностях х. Белого с проведением экологического десанта | Осенние каникулы | Поход выходного дня | Формирование навыка общения в коллективе в природных условиях, развитие навыков бытового самообслуживания, формирование любви к природе и осознание ответственности за чистоту окружающего мира. |
| 2 | Поход в окрестностях х. Белого с проведением экологического десанта | Зимние каникулы  | Поход выходного дня | Формирование навыка общения в коллективе в природных условиях, развитие навыков бытового самообслуживания, формирование любви к природе и осознание ответственности за чистоту окружающего мира. |



|   |                             |                   |           |  |
|---|-----------------------------|-------------------|-----------|--|
| 3 | Посещение музея в г. Темрюк | Весенние каникулы | Экскурсия | Изучение истории родного края, формирование чувства патриотизма и любви к своей Родине |
|---|-----------------------------|-------------------|-----------|--|

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение – учебный комитет, спортивный зал с необходимым спортивным инвентарем, школьный стадион

Перечень оборудования, инструментов и материалов: проектор, ПК, комплекты спортивных и топографических карт, компасы жидкостные, комплект туристского снаряжения, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры на 18 человек.

Информационное обеспечение: презентации по темам, видеофильмы по тактике и технике спортивного ориентирования, симуляторы по ориентированию и трейл-О.

Для успешной реализации данной программы желательно, чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу.

Кадровое обеспечение

- Педагог дополнительного образования Твердая Елена Владимировна.
- Педагог с высшим образованием.
- Педагогический стаж по направленности – 5 лет.

### **Формы аттестации**

Аттестация предусматривает как индивидуальные, так и групповые формы.

Опрос, зачет, тестирование, проект, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся.

Формами отслеживания и фиксации результатов являются видеозапись, грамоты, дипломы, сертификаты, журналы посещаемости, маршрутные листы походов, протоколы соревнований.

### **Оценочные материалы: (приложение 1)**

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов физической подготовки;

- выполнение тестовых заданий на знание основ спортивного ориентирования,
- выполнение практической работы по подготовке к походу выходного дня;
- выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию по карте, установке бивака, приготовлении пищи.

Промежуточный и итоговый контроль предусмотрены два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- результаты участия в соревнованиях;
- разбор проведенных с участием учащихся в качестве организаторов мероприятий, соревнований, походов выходного дня.

### **Методическое обеспечение**

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

**Наглядность.** Широкое использование наглядных и дидактических пособий: использование учебных плакатов, видеофильмов, презентаций. Показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с педагогом или более опытным спортсменом.

**Сознательность и активность.** Формирование у обучающихся сознательного подхода к занятиям и устойчивого интереса к ним. Основной момент принципа - формирование у учащихся устойчивой мотивации к занятиям спортивным ориентированием. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

**Постепенное повышение требований.** Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам ориентирования («Метод лестницы навыков»). Соответствие предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки учащихся.

**Систематичность.** Проведение занятий не менее двух-трёх раз в неделю в течение учебного года.

Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у ориентировщиков должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

**Доступность и индивидуализация.** Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для

осуществления контроля усвоения и обучения отстающих учащихся объединения.

Построение процесса обучения и воспитания с учетом возрастных, физиологических, психологических, особенностей занимающихся и в соответствии с этим определение меры доступности освоения учебного материала.

Всесторонность развития. Осуществляется путём комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой ориентирования с одной стороны, и воспитания личностных качеств – с другой.

Методы обучения в физическом воспитании:

- метод использования слова (объяснения, рассказ);
- метод обеспечения наглядности (показ выполнения упражнений);
- метод практических упражнений (изучение действия в целом, изучение действий по частям);

Методические приёмы непосредственного руководства практическими действиями занимающихся:

- указания;
- команды;
- подсчёт;
- от простого к сложному;
- выполнение имитационных упражнений;

Для проведения теоретических занятий используются различные группы методов и приемов обучения: объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ и др.), репродуктивные (работа по образцу, топографическое лото, диктант и др.), самостоятельная работа и др.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В., Туристская топография. — М., 1985.
3. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
4. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. – М.: «Нолидж», 1996.
5. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
6. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
7. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.
8. Кравченко А.И. Психология и педагогика. Учебник. – М.: «Проспект», 2007.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
10. Микляева А. В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
11. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. – М.: «Академия», 2004.

12. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.

13. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.

14. О-симуляторы:

 SKI-o-Map (зимняя сетка): <http://catchingfeatures.com/b/skiomapmemory.html>


 "The Forest": <http://www.myforest.uk/>

 "Virtual-O" : <https://virtualo.org/>


 "Трейл-О": <http://www.trailo.it/Presentazione.asp>

 Go orienteering: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lig..>

 O-Symbols (запоминание легенд): <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.uco..>

 O-Puzzle (запоминание условных знаков): <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.uco..>

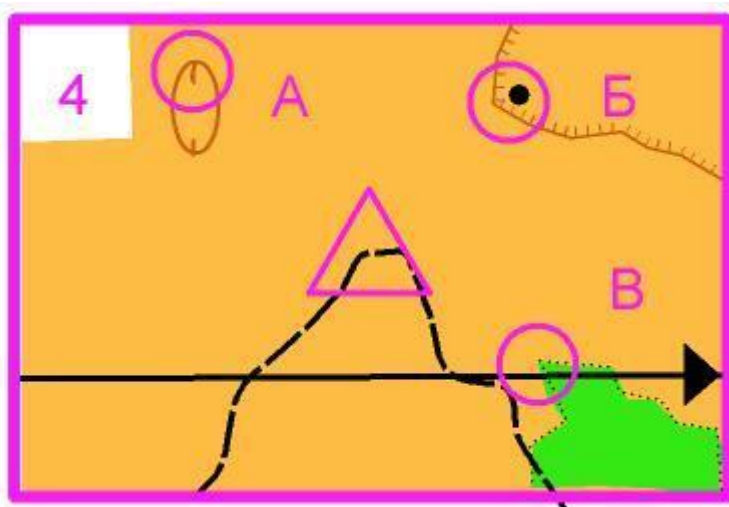
 O-Sudoku: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.uco..>

 World of o-Maps - архив карт со всего мира <http://omaps.worldofo.com>

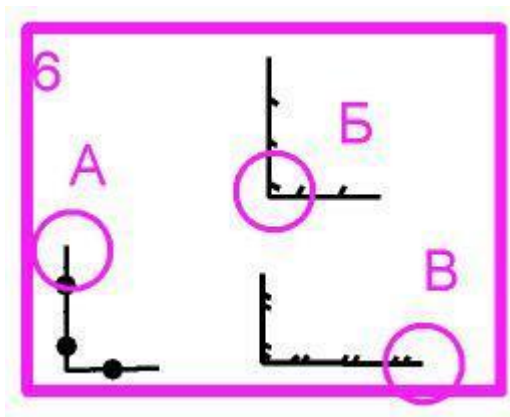
Приложение 1  
к программе «Спортивное  
ориентирование»

Викторина по спортивному ориентированию с элементами трейл-О

1. Что такое контрольный пункт (КП):
  - маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника
  - место установки призмы и средства отметки √
  - место, откуда начинается точное ориентирование
2. Масштаб карты 1:50000 означает, что:
  - в 1 см 50 м
  - в 1 см 500 м √
  - в 1 см 5 км
  - в 1 см 50 км
3. Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении:
  - в любом порядке
  - в порядке, установленном судьями √
  - по маркиру
4. Какой КП находится на юго-западе



- А √
  - Б
  - В
5. Что такое азимут:
    - краткое описание КП относительно ориентира
    - конечный ориентир, помогающий выйти на КП
    - угол между направлением на север и направлением на предмет √
  6. Какой КП стоит у преодолемого забора



- А
- Б ✓
- В

7. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил лишний КП:

- результат засчитывается как правильный и заносится в протокол с учетом бегового времени ✓
- результат аннулируется
- из результата участника вычитается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП

8. Какой КП соответствует легенде:

**М**

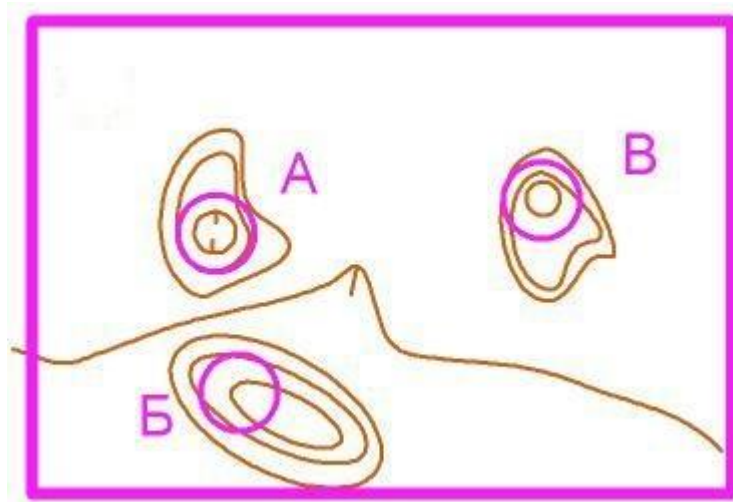


- А
- В
- С ✓
- D

9. Назовите вид дистанции, где порядок прохождения КП и путь определяет участник:

- заданное направление
- по выбору ✓
- маркированная дистанция
- ski-атлон

10. Какой КП стоит ниже всех



- В
- Б
- А ✓

### Упражнения для занятий в помещении

Упражнение 1. Правильно нарисовать условные знаки цветными карандашами в соответствии с заданием (пример заполнения – *рис. 1*).

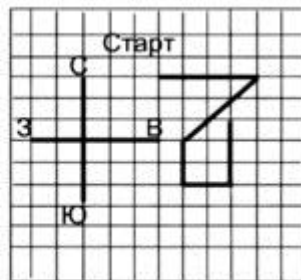
| №       | Название условного знака | Условный знак |
|---------|--------------------------|---------------|
| 1       | Ограда не проходимая     |               |
| 2       | Поляна                   |               |
| 3       | Яма                      |               |
| 4       | Болото                   |               |
| 5       | Тропа                    |               |
| 6       | Бугор                    |               |
| 7       | Отдельное строение       |               |
| Задание |                          | Ответ         |

*Рис. 1*

Упражнение 2. Ориентирование по сторонам горизонта. На листе бумаги в клеточку карандашом изобразить нитку маршрута в соответствии с заданием (пример – *рис. 2*).

| № | Стороны горизонта | К-во клеток |
|---|-------------------|-------------|
| 1 | Восток            | 4           |
| 2 | Юг-Запад          | 3           |
| 3 | Юг                | 2           |
| 4 | Восток            | 2           |
| 5 | Север             | 3           |

Задание



Ответ

Рис. 2

**Упражнение 3.** Нарисовать карандашами любую картинку из условных знаков спортивных карт. Время можно не учитывать (рис. 3).

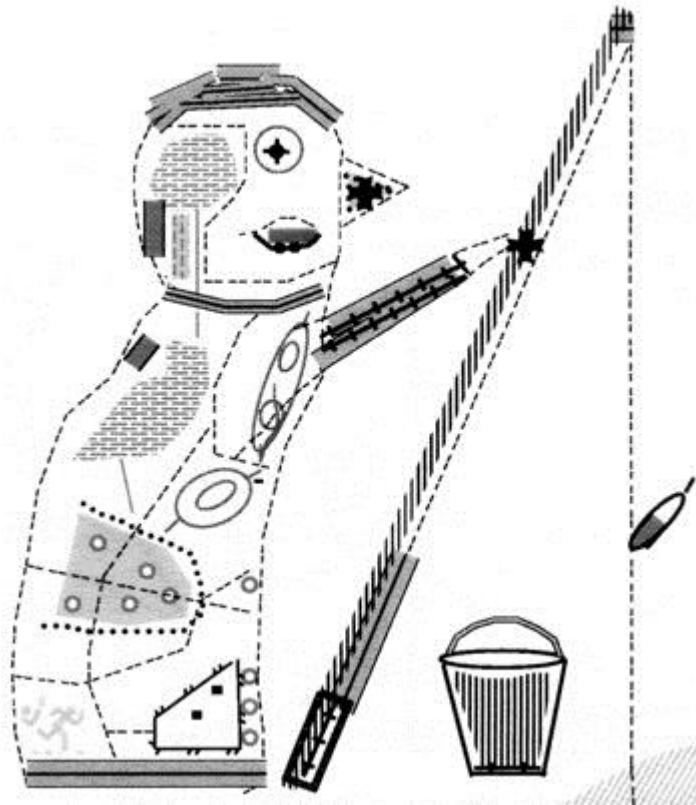


Рис. 3

**Упражнение 4.** Подобрать к описанию графическое изображение рельефа:

- а) холм с двумя вершинами, причем восточная выше западной;
- б) холм с двумя одинаковыми вершинами;
- в) холм с пологим спуском на юг;
- г) холм с крутым западным склоном;
- д) холм с пологим северо-западным склоном (рис. 4).



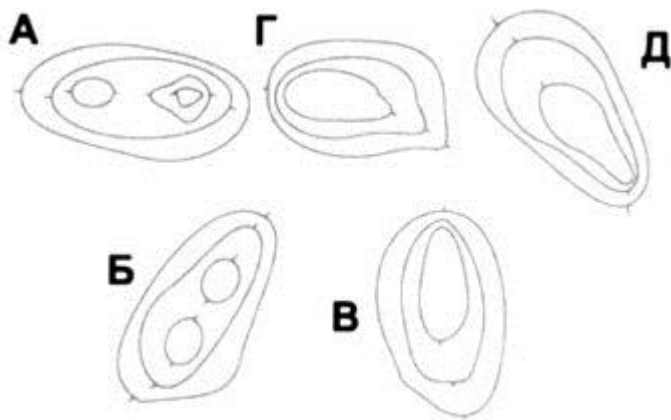


Рис. 4

**Упражнение 5.** Ориентирование по силуэтам.

В океане 5 островов. Найти соответствующие их силуэтам изображения на карте.

Пример: 1 – Д; 2 – ?; 3 – ?; 4 – ?; 5 – ? (рис. 5).

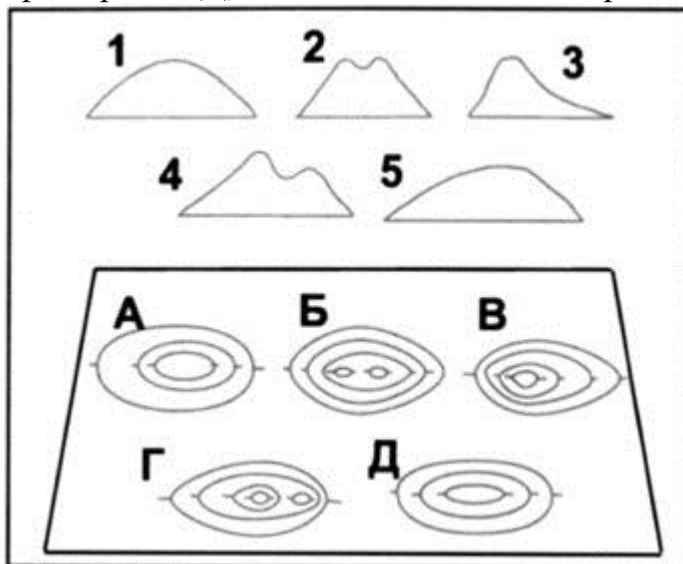


Рис. 5

**Упражнение 6.** Изображение форм рельефа с помощью сечений (горизонталей) (рис. 6).



Рис. 6

**Упражнение 7.** Собрать из фрагментов карту на время, или «Кто быстрее?» (рис. 7).

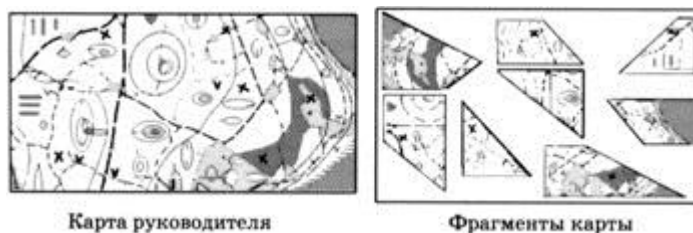


Рис. 7

**Упражнения для занятий в спортивном зале, на стадионе, поляне**  
**Упражнение 1.** С линии старта участники начинают движение одновременно и бегут на противоположную сторону зала, где лежат листы с заданиями (по количеству участников).

*Задание имеет четыре колонки:*

- первая колонка – номер задания;
- вторая – описание условного знака;
- третья – условный знак, не соответствующий описанию;
- четвертая – номер ответа.

*Задача участника:* по описанию условного знака (вторая колонка) правильно определить условный знак в третьей колонке, далее в четвертой колонке найти номер правильного ответа.

Определив номер ответа условного знака по описанию, участник бежит обратно, где находится его карточка, и записывает в нее номер ответа. На обратной стороне листа есть подсказка, но, пользуясь ею, участник теряет время. Выигрывает тот, кто быстрее и правильно выполнил задание.

*Пример:* строка 2 – поляна. Номер ответа – 6. Ответ в карточке 2 – 6 (рис. 8).

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

|                                    |             |                    |                             |
|------------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------------|
| Команда <i>г. Москва</i>           | № <i>33</i> | Группа <i>М-12</i> | Финиш<br><i>0.58.30</i>     |
| Фамилия, имя<br><i>Иванов Дима</i> |             |                    | Старт<br><i>0.33</i>        |
|                                    |             |                    | Результат<br><i>0.28.30</i> |

| ЗАЛ   | Задание   | Обратная сторона задания |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
|---|---|--------------------------|----------|------|---|---|------|--|---|---|--------|---|---|---|-------|--|---|---|--------|--|---|---|----------|--|---|---|-----|--|---|---|-------|--|---|---|-------|--|---|---|-------|--|---|----|---------|--|----|---|----------|------|-----|--|-------|--|--------|--|-------|--|-------|--|-------|--|---------|--|--------|---|------|--|----------|--|
|   | <table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th><th>Описание</th><th>Знак</th><th>№</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Корч</td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>Поляна</td><td>X</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>Ручей</td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>Болото</td><td></td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>Строение</td><td></td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>Яма</td><td></td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>Тропа</td><td></td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>Шоссе</td><td></td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>Бугор</td><td></td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>Капонир</td><td></td><td>10</td></tr> </tbody> </table> | №                        | Описание | Знак | № | 1 | Корч |  | 1 | 2 | Поляна | X | 2 | 3 | Ручей |  | 3 | 4 | Болото |  | 4 | 5 | Строение |  | 5 | 6 | Яма |  | 6 | 7 | Тропа |  | 7 | 8 | Шоссе |  | 8 | 9 | Бугор |  | 9 | 10 | Капонир |  | 10 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Описание</th><th>Знак</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Яма</td><td></td></tr> <tr><td>Ручей</td><td></td></tr> <tr><td>Болото</td><td></td></tr> <tr><td>Тропа</td><td></td></tr> <tr><td>Шоссе</td><td></td></tr> <tr><td>Бугор</td><td></td></tr> <tr><td>Капонир</td><td></td></tr> <tr><td>Поляна</td><td>X</td></tr> <tr><td>Корч</td><td></td></tr> <tr><td>Строение</td><td></td></tr> </tbody> </table> | Описание | Знак | Яма |  | Ручей |  | Болото |  | Тропа |  | Шоссе |  | Бугор |  | Капонир |  | Поляна | X | Корч |  | Строение |  |
| №   | Описание  | Знак                     | №        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 1   | Корч  |                          | 1        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 2   | Поляна  | X                        | 2        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 3   | Ручей   |                          | 3        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 4   | Болото  |                          | 4        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 5   | Строение  |                          | 5        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 6   | Яма   |                          | 6        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 7   | Тропа   |                          | 7        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 8   | Шоссе   |                          | 8        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 9   | Бугор   |                          | 9        |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| 10  | Капонир   |                          | 10       |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Описание  | Знак  |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Яма   |   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Ручей   |   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Болото  |   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Тропа   |   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Шоссе   |   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Бугор   |   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Капонир   |   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Поляна  | X   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Корч  |   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| Строение  |   |                          |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Задание</li> <li>□ Карточка для отметки</li> </ul> |   | Описание и условный знак |          |      |   |   |      |  |   |   |        |   |   |   |       |  |   |   |        |  |   |   |          |  |   |   |     |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |   |       |  |   |    |         |  |    |   |          |      |     |  |       |  |        |  |       |  |       |  |       |  |         |  |        |   |      |  |          |  |

Рис. 8

**Упражнение 2.** Отметить все КП в карточке. Выигрывает участник, который быстрее других и при этом правильно выполнил задание.

*Пример:* вид ориентирования «Заданное направление» (рис. 9).

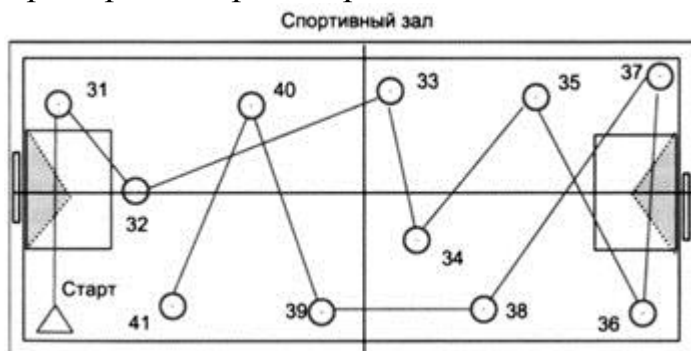


Рис. 9.

### Ориентирование на местности с помощью компаса

Компас служит двум целям – ориентированию карты и выдерживанию направления во время движения на местности. В настоящее время появилось много новых разновидностей компасов различного назначения.

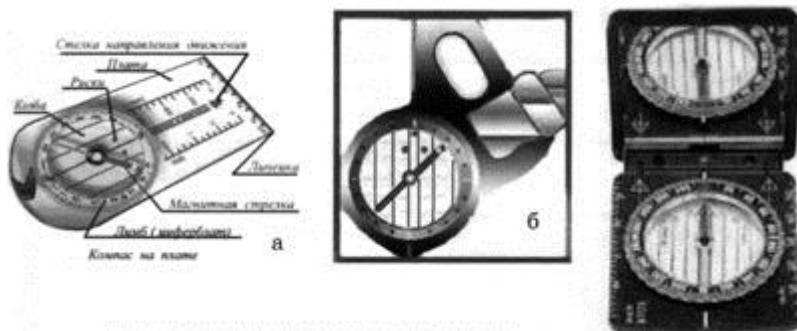


Рис. 10:

*а – компас на плате; б – компас на палец; в – туристский компас*

### Работа с компасом

#### Технические приемы работы с компасом

Азимут – это угол, образованный направлением на север (первый луч) и направлением на ориентир – цель (второй луч). Азимут измеряется в градусах и отсчитывается от нуля по ходу часовой стрелки.

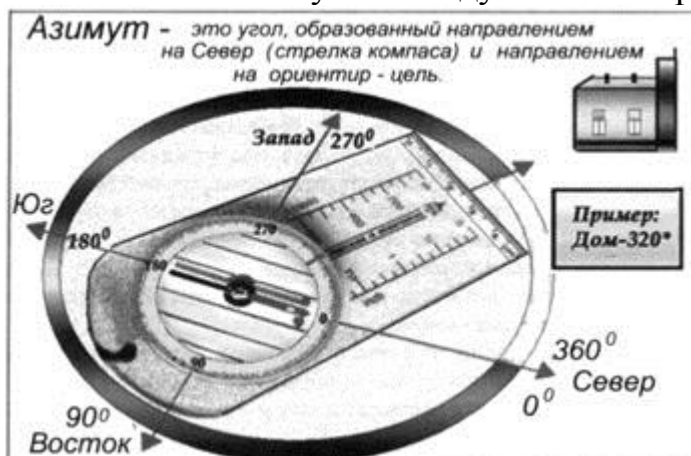


Рис. 11

а) Держи компас в руках горизонтально по отношению к земле (рис. 12, а).

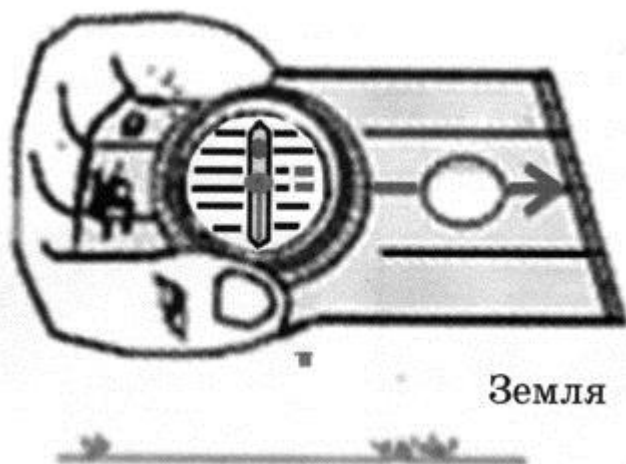


Рис. 12, а

б) Стрелка на плате должна показывать направление движения на предмет. Поверни колбу компаса так, чтобы север магнитной стрелки был на мушке деления лимба и показывал  $0^\circ$  (в колбе между рисками) (рис. 12, б).

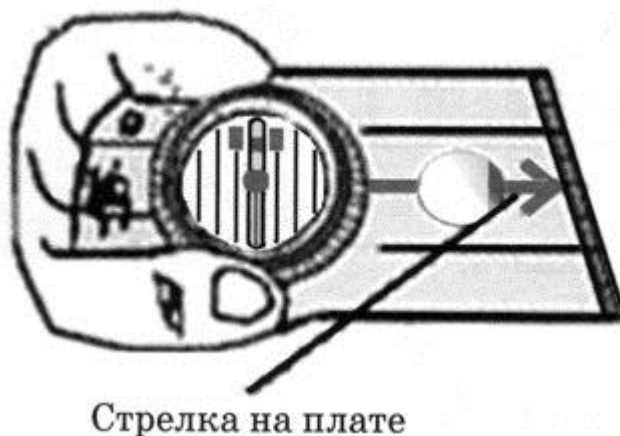


Рис. 12, б

в) Встань лицом туда, куда показывает стрелка на плате компаса, при этом север магнитной стрелки должен быть между рисками (в колбе), и начинай движение (рис. 12, в).

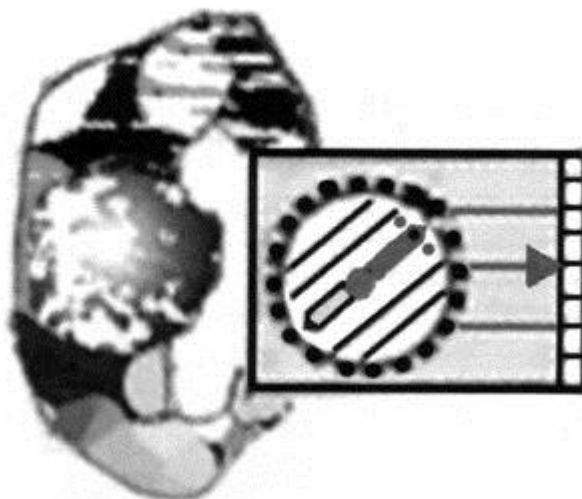


Рис. 12, в

С помощью компаса мы делаем так называемые прямые и обратные засечки, чтобы двигаться по маршруту по азимутам.

**Упражнение 1. Прямая засечка** – определение направления движения по азимуту. Выполняется в таком порядке (пример: азимут –  $320^\circ$ ):

1. Участник находит на лимбе деление  $320^\circ$ .
2. Участник устанавливает деление шкалы лимба  $320^\circ$  на линию на плате (стрелка направления).
3. Участник поворачивается вместе с компасом перед собой так, чтобы север магнитной стрелки установился на делении лимба  $0^\circ$  (между рисками в колбе) и определяет направление движения.

**Упражнение 2. Обратная засечка** – определение азимута на ориентир. Выполняется в таком порядке:

1. Участник встает лицом по направлению на ориентир, держа компас перед собой параллельно земле.
2. Колба компаса вращается так, чтобы север магнитной стрелки установился на делении лимба  $0^\circ$  (между рисками в колбе).
3. Участник считывает с деления на лимбе градусы напротив с линии на плате (стрелка направления).

**Упражнение 3.** Подготовительное упражнение для приобретения навыка работы с компасом для взятия азимута и определения направления движения (рис. 13).



Рис. 13

Руководитель на любой площадке устанавливает 5–7 КП. Расстояние между КП небольшое.

Участник держит компас в руках горизонтально по отношению к земле. На плате компаса стрелка должна показывать направление движения на КП. Далее участник должен повернуть колбу так, чтобы север магнитной стрелки показывал на  $0^\circ$  (между рисками в колбе). Встав лицом в том направлении, куда

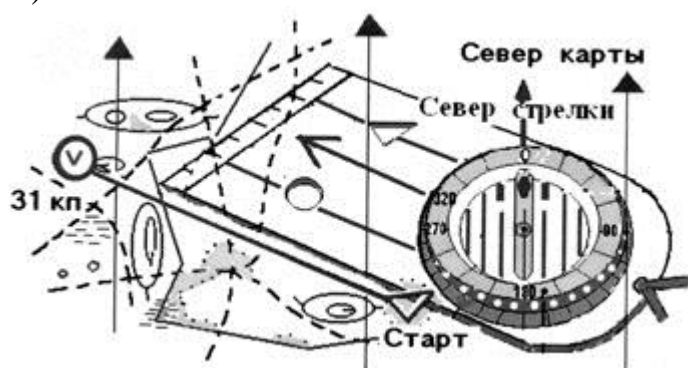
показывает стрелка на плате, участник начинает движение по направлению КП. На КП он делает отметку и повторяет действия движения на следующий КП.

### **Работа с компасом и картой на местности**

Компас позволяет быстро и просто взять с карты нужное направление и двигаться на местности по выбранному азимуту.

### **Технические приемы работы с компасом и с картой**

1. Наложить компас на карту. Край планки компаса (направление движения) должен соединить исходную («Старт») и конечную («КП 31») точки (см. рис. 14).



*Рис. 14*

2. Поверни карту вместе с компасом так, чтобы направление на север магнитной стрелки совпало (было параллельно) с линией магнитного меридиана (север) на карте.

3. Поверни колбу компаса так, чтобы север магнитной стрелки был в зоне между рисками и показывал на лимбе  $0^\circ$ .

4. Встань лицом в том направлении, куда показывает стрелка направления на плате компаса.

5. Держи компас в руках так, чтобы он располагался горизонтально по отношению к земле, и начинай движение по карте.

При этом направление магнитной стрелки (компаса) окажется параллельным линии магнитного меридиана на карте.