

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОБУ СОШ № 6  
/Мурадян О.В. /  
подпись  
руководителя  
Печать

Приказ от «29» октября 2021 г. № 461

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительного образования  
«Спортивное ориентирование»  
(название программы)

(туристическо-краеведческое)  
(направление)

Уровень ознакомительно- базовый

Возраст: 9-14 лет

Срок реализации: 2 года

Количество часов: 1-й год 232, 2-й год 320

2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование», в рамках работы школьного спортивного клуба «Спортивный туризм и ориентирование» для обучающихся 9-14 лет составлена **в соответствии с требованиями:**

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в РФ» от 03.08.2018 №317-ФЗ (последняя редакция);
- Федеральным государственным общеобразовательным стандартом основного общего образования (с изменениями на 31 декабря 2015 года), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287;
- Федеральным государственным общеобразовательным стандартом основного общего образования (с изменениями на 31 декабря 2015 года), утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Постановлением об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 №16 (с изменениями на 24 марта 2021 года);
- Уставом муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы № 6.

### на основе:

- Примерной основной образовательной программы начального общего и основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020));
- Плана работы школьного спортивного клуба «Спортивный туризм и ориентирование»
- Учебного плана МОБУ СОШ №6 2021-2022 уч. год (Приказ от 27.08.2021 № 314, Протокол №1 от 27.08.2021 г.);
- Положения о рабочих программах учебных предметов, курсов (модулей) МОБУ СОШ №6;
- Положением о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий в МОБУ СОШ №6;
- Положением об организации дополнительного образования в МОБУ СОШ №6.

Согласно Учебному плану МОБУ СОШ № 6 на 2021-2022 уч. год на реализацию программы отводится 1-й год 232 часа, 2-й год 320 часа.

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для организации образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в объединении «Спортивное ориентирование».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране и в Ростовской области этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах от 8 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся как в лесу, так и в парках, скверах, в городских зонах.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровлением спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение.

**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, которая дает возможность ребятам как-то 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.

**Педагогическая целесообразность данной программы** определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А также 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.

#### **Цель:**

- Формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

#### **Задачи:**

- Создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по спортивному ориентированию.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся.
- Формировать умения и навыки охраны окружающей среды.

Срок реализации программы 2 года.

Уровень обученности: базовый

Возраст учащихся: 9-14 лет.

**Отличительные особенности** данной программы: спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры.

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

**Содержание данной программы** разработано в соответствии с типовой программой с изменением тем и количества часов.

В раздел 1. «Введение» добавлены темы «Техника безопасности».

Раздел 3 «Медико-санитарная подготовка» дополнен темами: «Заболевания, связанные с укусами змей, клещей», «Значение профилактики клещевого энцефалита».

Раздел 4. «Топография и ориентирование» дополнен темой «Техника безопасности».

Раздел 5 «Краеведение» основан на региональном материале, расширен количеством часов, что позволит учащимся приобщиться к достижениям национальной региональной истории и культуры, изучить природно-экологические, социокультурные особенности жизнедеятельности региона.

Комплексность программы основывается на цикличности учебно-тренировочного процесса. Ребёнок может влиться в учебный процесс даже в середине учебного года, так как большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов для каждого обучающегося.

#### **Учебно-тематический план рассчитан:**

1 год- 232 часов, в том числе теоретических - 83 часа, практических- 1149 часов

2 год- 320 часов, в том числе теоретических - 122 часов, практических -198 часов

В образовательной деятельности используются:

*методы:* объяснительно-иллюстративный (наглядные материалы, фото и видеоматериалы); практический метод (упражнения, тренировки);

игровой метод, метод строго регламентированного упражнения, практический

*формы учебных занятий:* конкурс, игра, игра-эстафета, поход, экскурсия, викторина, топографическое путешествие, мини – соревнование, соревнование: тренировочное, контрольное, учебно-тренировочный сбор.

*типы занятий:* сообщение новых знаний; комбинированные; закрепление; повторение; самостоятельная работа.

**Основные формы контроля:** индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение викторин, мини - соревнований.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год. В первом полугодии (декабрь) и во втором полугодии (май). Форма подведения итогов реализации программы «Спортивное ориентирование»: тест, соревнование, поход.

### Ожидаемый результат

знать:	уметь:
<b>1 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- историю спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования;</li><li>- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;</li><li>- основы безопасности при участии в соревнованиях;</li><li>- основное групповое и личное снаряжение, вспомогательное и специальное снаряжение;</li><li>- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;</li><li>- состав медицинской аптечки;</li><li>- способы и приемы оказания первой доврачебной помощи;</li><li>- основы топографии;</li><li>- технические и тактические действия на соревнованиях</li><li>- основные сведения по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;</li><li>- основы охраны природы, памятников.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь рассказать о видах ориентирования,</li><li>- комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение; составлять меню, график дежурств;</li><li>- готовить пищу в полевых условиях;</li><li>- комплектовать медицинскую аптечку;</li><li>- оказывать первую помощь пострадавшим,</li><li>- пользоваться компасом;</li><li>- ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности;</li><li>- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;</li><li>- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;</li><li>- выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика;</li><li>- рассказать об основных сведениях по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;</li><li>- проводить природоохранные мероприятия.</li></ul>
<b>2 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;</li><li>- основы безопасности при участии в соревнованиях;</li><li>- действия участников в аварийной ситуации;</li><li>- топографию; приёмы ориентирования;</li><li>- понятия технических приёмов: грубый азимут,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- находить выход и правильно вести себя при возникновении чрезвычайной и аварийной ситуациях; искать условно заблудившихся в лесу;</li><li>- правильно пользоваться компасом,</li></ul>

<p>точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;</li><li>- основы спортивного массажа; способы и приемы оказания первой доврачебной помощи.</li><li>- правила по спортивному ориентированию.</li><li>- правила соревнований по другим видам спорта</li><li>- история родного края</li><li>- технику кроссового бега по различному грунту, по разной местности;</li><li>- основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию;</li><li>- правила работы с ИСС.</li></ul>	<p>картой; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;</li><li>- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут; линейное ориентирование, точечное ориентирование;</li><li>- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;</li><li>- применять простейшие способы для предотвращения утомления и перетренированности;</li><li>- оказывать первую помощь пострадавшим, правильно транспортировать пострадавших при различных видах травм.</li></ul>
---	--

# Содержание программы

1-й год обучения

## Раздел 1. Введение.

### **Тема 1.1.** История спортивного ориентирования

Обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР и в России. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ветеранами спорта и спортсменами-ориентировщиками Ростовской области

### **Тема 1.2.** Техника безопасности

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

## Раздел 2. Основы туристской подготовки

### **Тема 2.1.** Виды туризма

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в оловской области: первые туристские слёты. Законы, правила, традиции в туризме.

### **Тема 2.2.** Техника безопасности

Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака.

### **Тема 2.3.** Туристское снаряжение

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки.

Практика:

- установка палатки;
- укладка рюкзака;
- подгонка снаряжения, ремонт снаряжения.

### **Тема 2.4.** Организация туристского быта

Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика:

- организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развёртывание лагеря, разжигание костра);
- составление меню и списка продуктов, закупка, фасовка и упаковка продуктов.

## Раздел 3. Медико-санитарная подготовка

### **Тема 3.1.** Врачебный контроль и самоконтроль

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Значение профилактики клещевого энцефалита. Частота пульса – показатель функционирования сердечно - сосудистой системы; дыхание. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия спортсменов ориентировщиков.

### **Тема 3.2.** Медицинская аптечка

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение медицинской аптечки

Практика:

- комплектование медицинской аптечки.

### **Тема 3.3.** Спортивные травмы и их предупреждение

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы. Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное), ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм.

#### **Тема 3.4.** Оказание первой доврачебной помощи

Практика:

- оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы;
- оказание первой доврачебной помощи при ожоге, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожение.

### **Раздел 4. Топография и ориентирование**

#### **Тема 4.1.** Снаряжение ориентировщика

Специальное и вспомогательное снаряжение. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранение.

Практика:

- устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

#### **Тема 4.2.** Топография

Основы топографии. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Практика:

- зарисовка условных знаков топографических карт;
- зарисовка условных знаков спортивных карт;
- упражнения с масштабами топографических и спортивных карт;
- определение крутизны склона и его высоты;
- определение сторон горизонта, ориентирование карты с помощью компаса;
- измерение расстояний на карте и на местности.

#### **Тема 4.3.** Техника безопасности

Практика:

- моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию;
- поиск условно заблудившихся по карте.

#### **Тема 4.4.** Техническая подготовка

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика:

- развитие глазомера, спортивный компас; приемы пользования компасом;
- определение сторон горизонта по компасу; определение точки стояния;
- движение по азимуту;
- измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально);
- определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

#### **Тема 4.5.** Tактическая подготовка

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

Практика:

- тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре;

- тактика при выборе пути движения, раскладка сил на дистанцию;
- подход и уход с контрольного пункта.

#### **Тема 4.6.** Общая физическая подготовка

Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика:

- ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени);
- бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения);
- упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища;
- легкая атлетика; спортивные и подвижные игры;
- лыжная подготовка;
- туризм: туристическая полоса препятствий.

#### **Тема 4.7.** Специальная физическая подготовка

Практика:

- беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная;
- развитие специальных качеств;
- *упражнения на развитие выносливости*: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения;
- *упражнения на развитие быстроты*: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- *упражнения на развитие гибкости*: упражнения на растяжку;
- *упражнения на развитие ловкости и прыгучести*: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- *упражнения на развитие силы*: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

#### **Тема 4.8.** Психологическая и морально-волевая подготовка

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика:

- упражнения на развитие целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели;
- упражнения на формирование предстартового состояния: боевая готовность, предстартового волнения, предстартовой апатия.

**Тема 4.9.** Правила по спортивному ориентированию. Судейская практика. Участие в соревнованиях. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Участие в соревнованиях.

Практика:

- действия участника перед стартом, на старте, при опоздании на старт;
- действия участника на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша;
- протоколы, работа с протоколами; протоколы старта, результатов, подсчет результатов по ориентированию;
- участие в соревнованиях согласно календарного плана Первенства города, республики.

## **Раздел 5. Краеведение**

### **Тема 5.1.** История родного края

История города и области. Музеи и экскурсионные объекты города и области. Область в годы Великой Отечественной войны. Героический труд таганрожцев в тылу. Улицы, названные в честь



героев-земляков. Население как объект краеведения. Коренные жители области Народы, живущие в г. Таганроге.

**Тема 5.2.** Государственная символика

Государственная символика. Герб г. Таганрога, Ростовской области. Образование города Таганрога

**Тема 5.3.** Ландшафт, климат. Растительный, животный мир

Физико - географическая характеристика родного края, её особенности. Территория и границы Ростовской области. Рельеф, растительность. Реки, озёра. Климат, его влияние на возможность занятия спортивным ориентированием и туризмом. Характеристика населения.

**Тема 5.4.** Охрана природы, памятников истории и культуры родного края

Важность охраны природы, памятников истории и культуры родного края. Экскурсионные объекты на территории Ростовской области (исторические, архитектурные, памятные места). Современные памятники культуры (музеи, парки, скверы).

# Содержание программы

2-й год обучения

## Раздел 1. Введение.

**Тема 1.1.** История развития спортивного ориентирования в Хакасии.

Характеристика современного состояния ориентирования в Хакасии. Встреча с ветеранами спорта и спортсменами - ориентировщиками Хакасии. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов обучающихся.

Практика:

- составление графика роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

**Тема 1.2.** Техника безопасности

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практика:

- приемы эвакуации людей;
- первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

## Раздел 2. Основы туристской подготовки

**Тема 2.1.** Виды туризма

**Тема 2.2.** Техника безопасности

Меры безопасности перед выходом на мероприятие. Меры безопасности на маршруте.

Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий.

Требования безопасности при движении по горному рельефу, спелеопутешествии, водных походах.

Правила купания в водоемах. Проведение разведки. Движение по заболоченной местности, в речных долинах и оврагах, по закарстованным участкам.

**Тема 2.2** Туристское снаряжение

Туристское снаряжение: групповое и личное. Снаряжение для зимнего, лыжного, спелео, водного походов. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.

Практика:

- укладка рюкзака, установка палатки;
- подгонка снаряжения, ремонт снаряжения.

**Тема 2.3** Организация туристского быта

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Организация питания. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Признаки порчи продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практика:

- составление меню, графика дежурства;
- организация места для отдыха, приготовление пищи в полевых условиях.

## Раздел 3. Медико-санитарная подготовка

**Тема 3.1.** Врачебный контроль и самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика:

- упражнения для предупреждения переутомления.

**Тема 3.2.** Основы спортивного массажа

Практика:

- основные приемы спортивного массажа: поглаживание, растирание, потряхивание;
- массаж до и после тренировки и соревнований

**Тема 3.3.** Спортивные травмы и их предупреждение

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию.

Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения

(артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Раны, ссадины, травмы.

Практика:

- определение условного заболевания по признакам и оказание медицинской помощи;
- обработка ран, ссадин, травм.

#### **Тема 3.4** Оказание первой доврачебной помощи

Значение первой доврачебной помощи и правила её оказания. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях, при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания, укусах змеями и насекомыми. Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из подручных материалов.

Практика:

- наложение повязки, жгута;
- изготовление средств транспортировки из подручного материала;
- иммобилизация подручными средствами и транспортировка условно пострадавшего различными способами.

### **Раздел 4. Топография и ориентирование**

#### **Тема 4.1.** Снаряжение ориентировщика

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Практика

- устройство, изготовление, установка снаряжения;
- оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

#### **Тема 4.2.** Топография

Условные знаки. Азимут, определение азимута. Работа с картой на дистанции. Определение изогнутости склонов по карте, тактико-технические приёмы выбора пути перемещения. Азимутальный маршрут, линейный маршрут, привязка.

Практика:

- условные знаки спортивных карт;
- тренировка зрительной памяти;
- приёмы ориентирования карты.

#### **Тема 4.3.** Техника безопасности

Основные правила безопасности при ориентировании на местности.

#### **Тема 4.4.** Техническая подготовка

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Техника ориентирования. Чтение карты. Технические действия в стартовом коридоре. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практика:

- чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты;
- память (кратковременная, оперативная, долговременная); слежение за местностью с одновременным чтением карты;
- измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно;
- направление, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты;
- выход на КП с различных привязок; отметка на КП. Уход с КП.

#### **Тема 4.5.** Тактическая подготовка

Тактическая разминка и её значение. Тактика выбора пути. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практика:

- приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров);

- предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

#### **Тема 4.6.** Общая физическая подготовка

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- упражнения с предметами;
- легкая атлетика;
- спортивная ходьба.

#### **Тема 4.7.** Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Практика.

Развитие специальных качеств:

- *упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения;
- *упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- *упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку;
- *упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- *упражнения на развитие силы:* сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

#### **Тема 4.8.** Психологическая и морально-волевая подготовка.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов – ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Средства и методы развития волевых качеств. Психологическая самоподготовка к старту. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия. Методы их регуляции. Эмоциональное и психическое состояние на дистанции. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Меры профилактики по устранению «постсоревновательного» синдрома.

Практика:

- психологическая самоподготовка к старту;
- воспитание воли и регулирование эмоций.

#### **Тема 4.9.** Правила по спортивному ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта.

Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Основные положения. Правила организации и проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика:

- разбор правил соревнований.

#### **Тема 4.10.** Судейская практика. Участие в соревнованиях.

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады старта финиша (судья на выдаче карт, судья – хронометрист, судья при участниках), судья - контролёр на КП. Обязанности судьи. Оборудование старта и финиша. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном

коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Протоколы старта. Результаты. Подсчёт результатов по ориентированию.

Практика:

- протоколы старта, результатов; работа с итоговым протоколом;
- предварительная проверка отметок КП в карточке участника;
- технология подсчета командных результатов;
- участие в работе судейских бригад городских соревнований;
- участие в соревнованиях согласно календарного плана Первенства города, республики.

## Раздел 5. Краеведение

**Тема 5.1.** История родного края.

Географическое положение края. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Практика:

- проведение фото-, видеосъёмки, проведение интервью на краеведческой экскурсии.

**Тема 5.2.** Государственная символика.

Государственная символика. Герб государства. Происхождение двуглавого орла и всадника-драконоборца. Объединение этих символов в герб.

**Тема 5.3.** Ландшафт, климат. Растительный, животный мир.

Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы, растительный и животный мир.

**Тема 5.4.** Охрана природы, памятников истории и культуры.

Формы участия в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практика:

- посадка зеленых насаждений; очистка лесов;
- проведение природоохранных мероприятий при проведении тренировочных занятий.

## Учебно-тематический план 1-й год обучения.

№	Наименование темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
1.1	История спортивного ориентирования	4	3	1
1.2	Техника безопасности	3	3	-
<b>2.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
2.1	Виды туризма	3	3	-
2.2	Техника безопасности	3	3	-
2.3	Туристское снаряжение	9	2	7
2.4	Организация туристского быта	9	2	7
<b>3.</b>	<b>Медико-санитарная подготовка</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
3.1	Врачебный контроль и самоконтроль	4	3	1
3.2	Медицинская аптечка	5	2	3
3.3	Спортивные травмы и их предупреждение	3	3	-
3.4	Оказание первой доврачебной помощи	5	-	5
<b>4</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>167</b>	<b>47</b>	<b>120</b>
4.1	Снаряжение ориентировщика	7	3	4
4.2	Топография	21	6	15
4.3	Техника безопасности	4	1	3
4.4	Техническая подготовка	20	7	13
4.5	Тактическая подготовка	23	11	12

4.6	Общая физическая подготовка	25	2	23
4.7	Специальная физическая подготовка	25	1	24
4.8	Психологическая и морально-волевая подготовка	15	8	7
4.9	Правила по спортивному ориентированию. Судейская практика Участие в соревнованиях	27	8	19
<b>5</b>	<b>Краеведение</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
5.1	История родного края	5	3	2
5.2	Государственная символика	3	3	-
5.3	Ландшафт, климат. Растительный, животный мир.	4	3	1
5.4	Охрана природы, памятников истории и культуры родного края	5	3	2
	<b>Итого</b>	<b>232</b>	<b>83</b>	<b>149</b>

### Учебно-тематический план 2-й год обучения

№	Наименование темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
1.1.	История развития ориентирования в Хакасии	4	3	1
1.2	Техника безопасности	3	3	-
<b>2.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
2.1	Виды туризма	3	3	-
2.2	Техника безопасности	3	3	-
2.2	Туристское снаряжение	9	2	7
2.3	Организация туристского быта	9	2	7
<b>3</b>	<b>Медико-санитарная подготовка</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>
3.1	Врачебный контроль и самоконтроль	6	3	3
3.2	Основы спортивного массажа	5	-	5
3.3	Спортивные травмы и их предупреждение	5	3	2
3.4	Оказание первой доврачебной помощи	5	-	5
<b>4</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>253</b>	<b>88</b>	<b>165</b>
4.1	Снаряжение ориентировщика	9	3	6
4.2	Топография	31	12	19
4.3	Техника безопасности	8	3	5
4.4	Техническая подготовка	42	15	27
4.5	Тактическая подготовка	31	17	14
4.6	Общая физическая подготовка	27	4	23
4.7	Специальная физическая подготовка	31	1	30
4.8	Психологическая и морально-волевая подготовка	25	14	11
4.9	Правила по спортивному ориентированию Правила соревнований по другим видам спорта	23	12	11
4.10	Судейская практика Участие в соревнованиях	26	7	19
<b>5.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
5.1	История родного края	5	3	2
5.2	Государственная символика	3	3	-
5.3	Ландшафт, климат. Растительный, животный мир	4	3	1
5.4	Охрана природы, памятников истории и культуры	3	3	-
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>122</b>	<b>198</b>

## Материально-техническое оснащение

Комплект спортивных карт различной местности	3
Призма контрольных пунктов для летнего ориентирования	20
Компас	15
Секундомер	2
Планшет для зимнего ориентирования	5
Аптечка	1
Костровое оборудование	1
Палатка туристическая	5

### Рекомендуемая литература

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
2. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
3. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2008.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.- мет. пособие) М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожаков: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014.
8. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2001
9. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2005.
10. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2001.

### Рекомендуемая дополнительная литература

1. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. М.: ФЦДЮТиК, 2006
2. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик. М.: МГФПШК, 2004.
3. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. М.: «Народное образование», 2004.
4. Заповедными тропами. Абакан, 2003.
5. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся (игры, эстафеты, туристические старты и слеты).- Волгоград: Учитель, 2010
6. Лушников В.И. Тренинг жизненных навыков: материалы для уч-ля. Москва, 2003
7. «Нам силу дает наша верность Отчизне». М.: ФЦДЮТиК, 2006.
8. Организация Дней защиты от экологической опасности. Информационные материалы Круглого стола. Абакан, 2004.
9. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007.
10. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2005.
11. Проблемы и перспективы развития дополнительного образования в современных условиях. Дополнительное образование как фактор профилактики социогенных заболеваний. Москва, 2008.
12. Сборник авторских методических разработок по эколого-биологическому направлению. Москва, 2007.
13. Черногорск: 70 трудных и радостных лет. Новосибирск, 2006.

**Электронные книги:**

1. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
3. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
4. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.