

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат «Царёв-Алексеевский кадетский корпус»  
Белгородской области**

<p align="center">«РАССМОТРЕНО» на заседании педагогического совета ГБОУ «Царев – Алексеевский кадетский корпус» Белгородской области протокол №1 от «29» августа 2023г.</p>	<p align="center">«СОГЛАСОВАНО» на заседании Управляющего совета ГБОУ «Царев – Алексеевский кадетский корпус» Белгородской области протокол №1 от «29» августа 2023 г.</p>	<p align="center">«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ «Царев – Алексеевский кадетский корпус» Белгородской области» А.С. Локтионов Приказ №200 От «30» августа 2023г.</p> 
--	--	---

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»  
8 класс**

Направление программы: спортивное

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: воспитатель  
Харламов Алексей  
Александрович

г. Новый Оскол  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 9 лет и заканчивая пенсионным возрастом), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры, ОБЖ и т.д.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Настоящая программа основана на авторской программе Лукашова Ю. и Ченцова В. «Спортивное ориентирование» (2015 г.)

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

## Актуальность

Данная программа обеспечивает духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, выносливости, терпения, стремления к высоким спортивным достижениям, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и в семье.

Методологической основой содержания являются единство образовательного пространства и времени последовательной смены состояний развития личности обучающегося, а также его самовыражение, самоопределение и самореализация в активных формах деятельности. Важным при этом является относительно свободный выбор содержания форм и методов деятельности на основе личностно - ориентированного, развивающего образования и принципов деятельностного развития. Занятия в дополнительном образовании по спортивному ориентированию являются продолжением образовательного процесса основного образования.

### Новизна

- программа направлена на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры и ОБЖ, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;
- на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;
- логика изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей по этапное его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.
- рабочая программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

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

Программа позволяет решать ряд *образовательных и воспитательных задач*:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки учащихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология и т.п.

В образовательно-воспитательном процессе

**«педагог - ребенок - родители - общеобразовательное учреждение»**

особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - **информационно-познавательный**. Учащиеся на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап - **операционно-деятельностный**. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка площадки для старта и финиша на соревнованиях.

Третий этап - **практико-ориентационный**. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая

выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

*Модель структуры программы.* Программа состоит из объяснительной записки, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Описание годового цикла состоит из взаимосвязанных: тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала); рабочей учебной программы занятий дополнительного образования; предполагаемых педагогических результатов, знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть учащийся к концу каждого года занятий.

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

*Список литературы* представлен разделами - список литературы для детей и список используемой литературы для создания программы.

*Годичный цикл* предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 68 часов, по 2 часа в неделю на протяжении учебного года. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация – ориентирование на местности,

Переводная аттестация – участие в городском туристском слете учащихся на этапе спортивного ориентирования.

*Организация учебно-тренировочного процесса* предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также когда обучающиеся направляются в спортивно-оздоровительные лагеря юных ориентировщиков.

Возраст занимающихся 14-15 лет.

## Учебно-тематический план

№	Разделы	Количество часов	
		Т	П
1	Введение	1	-
2	Техника безопасности	1	-
3	История спортивного ориентирования	1	-
4	Гигиена спортсмена	1	-
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1
6	Снаряжение ориентировщика	2	-
7	Судейская практика	-	-
8	Общая физическая подготовка	-	12
9	Специальная физическая подготовка	-	12
10	Техническая подготовка	2	8
11	Тактическая подготовка	2	6
12	Контрольные нормативы	-	6
13	Участие в соревнованиях	-	4
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	
15	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	1	1
16	Топография	1	3
	ВСЕГО	15	53
		68	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### «Спортивное ориентирование» (1 год обучения)

#### ***Введение***

##### *Теоретические занятия*

Организационное занятие. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

##### *Практические занятия*

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

#### ***Техника безопасности***

##### *Теоретические занятия)*

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

##### *Практические занятия*

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

#### ***История спортивного ориентирования***

##### *Теоретические занятия*

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

##### *Практические занятия*

Встреча со спортсменами города по спортивному ориентированию.

#### ***Гигиена спортсмена***

##### *Теоретические занятия*

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

#### ***Правила соревнований по спортивному ориентированию***

##### *Теоретические занятия*

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников.

Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

##### *Практические занятия*

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

#### ***Снаряжение ориентировщика***

### *Теоретические занятия*

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

### *Практические занятия*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **Судейская практика**

#### *Теоретические занятия*

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.

#### *Практические занятия*

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов.

Подсчет результатов по ориентированию.

### **Общая физическая подготовка**

#### *Теоретические занятия*

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки. Разминка, заминка, их значение и содержание.

#### *Практические занятия*

- Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени).

- Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

- Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом).

- Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).

- Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты).

- Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

- Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).

- Плавание. Плавание на длинную дистанцию для выработки выносливости, плавание с ускорением.

- Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

- Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

- Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

- Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения.

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

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

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

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

### ***Техническая подготовка***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью

компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

### ***Тактическая подготовка***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика пути движения при свободном выборе. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

### ***Контрольные нормативы***

#### *Практические занятия*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### ***Участие в соревнованиях***

#### *Теоретические занятия*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

#### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, в соревнованиях среди школ, клубов.

### ***Психологическая и морально-волевая подготовка***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

### ***Медико-санитарная подготовка***

#### *Теоретические занятия*

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон,

аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

#### *Практические занятия*

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

#### ***Топографическая подготовка***

##### *Теоретические занятия*

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

##### *Практические занятия*

Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

### **Предполагаемые личностные, межпредметные и педагогические результаты для обучающихся,**

#### ***Введение***

##### *Должны знать:*

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

##### *Должны уметь:*

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

#### ***Техника безопасности***

##### *Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

##### *Должны уметь:*

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций; – искать условно заблудившихся в лесу.

#### ***История спортивного ориентирования***

##### *Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### ***Гигиена спортсмена***

*Должны знать:*

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма; – гигиену во время выполнения физических упражнений; – гигиену тела, одежды, обуви.

*Должны уметь:*

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

### ***Правила соревнований***

*Должны знать:*

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

### ***Снаряжение ориентировщика***

*Должны знать:*

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- карта для ориентирования.

*Должны уметь:*

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;

- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

### ***Судейская практика***

#### *Должны знать:*

- состав судейской коллегии соревнований;
- состав судейских бригад;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша; – виды протоколов.

#### *Должны уметь:*

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

### ***Общая физическая подготовка***

#### *Должны знать:*

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

#### *Должны уметь:*

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

### ***Специальная физическая подготовка***

#### *Должны знать:*

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

#### *Должны уметь:*

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

### ***Техническая подготовка***

#### *Должны знать:*

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

#### *Должны уметь:*

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния; двигаться по азимуту;

– определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;

– восстанавливать ориентировку после ее потери;

– выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

### ***Тактическая подготовка***

*Должны знать:*

– понятие о тактике;

– взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;

– значение тактики для достижения наилучших результатов;

– понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

*Должны уметь:*

– правильно распределять силы на дистанции;

– выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;

– выполнять действия по выбору пути движения;

– из нескольких вариантов выбрать наилучший;

– последовательно осуществлять выбранный путь движения;

– правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

### ***Контрольные нормативы***

*Должны знать:*

– методы проведения (зачет, соревнования);

– нормативные требования.

*Должны уметь:*

– выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

– выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

### ***Участие в соревнованиях***

*Должны знать:*

– положение о соревнованиях;

– условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;

– действия участников в аварийной ситуации;

– основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию соревнований I–II уровня.

### ***Психологическая и морально-волевая подготовка***

*Должны знать:*

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

### ***Медико-санитарная подготовка***

*Должны знать:*

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки группы; основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

*Должны уметь:*

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

### ***Топографическая подготовка***

*Должны знать:*

- основы топографии;

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

*Должны уметь:*

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

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### программы «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Ознакомительная тренировка в лесу	плакаты о спортивном ориентировании, спортивные карты области	Семинарское занятие
2.	Техника безопасности	Тестирование, поиск условно заблудившихся в лесу	Тест, карта территории «Новоселовка»	Практическое занятие на местности
3.	История спортивного ориентирования	Просмотр фильма о спортивном ориентировании	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России	Подготовка докладов «Виды спортивного ориентирования»
4.	Гигиена спортсмена	Беседа о режиме дня спортсмена, строении и функциях организма	Схемы «Строение организма человека»	Составление режима дня
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Практическое занятие на учебно-тренировочном полигоне	Карта, компас, ручка	Коллективное составление программы соревнований по спортивному ориентированию

6.	Снаряжение ориентировщика	Игра «Рюкзак», семинарское занятие	Компас, беговая форма, спортивная обувь, планшет, слайды,	Изготовление планшета для зимнего ориентирования
7.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию	Протокол старта, протокол результатов,	Составление итоговых протоколов соревнований
8.	Общая физическая подготовка	Лекции, практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города,	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки
9.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне	Набивные мячи, скакалки,	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности
10.	Техническая подготовка	Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию азимута,	Компас, карта, карточки с топонимами, часы, схема пришкольного участка	Измерение расстояния на местности, сообщения на знание технических приемов. Дистанция по с/о с использованием азимутальных отрезков
11.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы,	Дистанция по спортивному ориентированию по выбору с учетом времени
12.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,	Контрольная дистанция с учетом времени, контрольные задания по общей и спец.физической подготовке

13.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ,	Карты, компас, карточка, часы, условия проведения спортивного ориентирования в заданном направлении	Дистанция 1-2 уровня, кросс, составление положения соревнований
14.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Составление портрета друга
15.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Теоретическое и практическое занятие по оказанию первой помощи	Мед. аптечка, носилки,	Изготовление носилок, тест по медицине
16.	Топография	Тесты по топографии, практическое занятие на местности	Тест «Топография», карты с различными масштабами, компас.	Определение высоты и крутизны склона

## Список литературы:

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М.: изд. «Просвещение», 1978.-256с.
2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2005.-321с.
3. Куприн А.М. На местности и по карте. -М.: изд. «Недра», 1982.-111с.
4. Географический словарь. Сост. Агапов С.В., Соколов С.Н., Тихомиров Д.И. -М.: изд. «Просвещение», 1968.-312с.
5. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
6. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.

## *Список литературы для учащихся*

1. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М.: Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
5. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.