

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА
«ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ
УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»

РАССМОТРЕНО
решением методического
совета МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ»
(протокол от 01.09.26 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА
«ЦТКЭ»
от 01.09.26 № 19



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
кружка «Юные судьи по спортивному ориентированию»**

уровень программы – совершенствование
адресат – 13 – 18 лет
срок реализации – 2 года

Составитель:
Максимова Ирина Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Горловка, 2026 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные судьи по спортивному ориентированию» (далее – *Программа*) составлена на основе образовательной программы дополнительного образования детей Жукова А.В. «Юные судьи по спортивному ориентированию» и адаптирована согласно Требованиям к программам дополнительного образования для учащихся в соответствии со ст. 72 Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (постановление № I-233-П-НС).

Образовательный процесс данной Программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Российская Федерация. Конституция. Конституция Российской Федерации [в редакции Законов Российской Федерации о поправке к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6 ФКЗ, от 30.12.2008 № 7 – ФКЗ, от 05.02.2014 № 2- ФКЗ, от 21.07.2014 № 11 – ФКЗ, от 14.03.2020 № 1 – ФКЗ]
- Российская Федерация. Закон. О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики: Федер. Конст. закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ [одобрен Государственной Думой 03.10.2022 года. Одобрен Советом Федерации 04.10.2022 года.
- Российская Федерация. Федеральный Закон. Об образовании в Российской Федерации: Федер. Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 года [принят Гос. Думой 21.11.2012 года]
- Донецкая Народная Республика. Закон. Об образовании в Донецкой Народной Республике: Закон ДНР [принят постановлением народного совета 05.10.2023]
- Российская Федерация. Распоряжение Правительства Российской Федерации Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г Распор. Правит. РФ от 31.03.2022 № 678-р
- Донецкая народная Республика. Распоряжение Правительства Донецкой Народной Республики Об утверждении плана работы и Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2023-2024 годы) в Донецкой Народной Республике [принят постановлением народного совета 03.08.2023г. № 60-РЗ]
- Российская Федерация. Постановление Правительства Российской Федерации Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития. Пост. Правит. РФ от 17.11.2015 № 1239.
- Российская Федерация. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Пост. Глав. Гос. sanit. врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Российская Федерация. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания Пост. Глав. Гос. sanit. врача РФ от 28.01.2021 № 2.
- Российская Федерация. Приказ Министерства просвещения Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей: Приказ Мин. просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 [зарегистрировано в Минюсте РФ 6 декабря 2019г.Регистрационный N 56722]
- Российская Федерация. Приказ Министерства просвещения Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07 2022г. №629: [зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2022 г.]
- Российская Федерация. Федеральная рабочая программа воспитания [утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об

утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»]

- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы: Письмо МОН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей. О примерных требованиях. к программам дополнительного образования детей Письмо МОН РФ Деп. мол. полит. восп. и соц. защит. детей от 11.12.2006 № 06-1844.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по внедрению системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Письмо МОН РФ от 29.12.2022 № АБ-3915/06.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей) Письмо МОН РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
- Российская Федерация. ГОСТ Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии ГОСТ Р 7.0.108—2022 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографические ссылки на электронные документы, размещенные в информационно-телекоммуникационных сетях. Общие требования к составлению и оформлению: утвержден и введен в действие Приказом Федер. агентства по техн. регулированию и метрологии от 12.05.2022 г. № 284-ст: введен впервые: ВНЕСЕН Техническим комитетом по стандартизации ТК 191 «Научно-техническая информация, библиотечное и издательское дело».
- Устав МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.О. ГОРЛОВКА «ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ», Приказ УО от 04.10.2024 № 123.

Государственные и ведомственные нормативные документы, согласно которым составлена Программа, Размещены на официальном сайте МБУДО Г.О. ГОРЛОВКА «ЦТКЭ» по ссылке: <https://gorlovka-ctke.ru/lawp/>

Спортивное ориентирование - популярный вид спорта, который выдвигает высокие требования к физической, теоретической и тактико-технической подготовке юных спортсменов. Занятия спортивным ориентированием являются действенным способом привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, моральному, волевому и патриотическому воспитанию молодого поколения.

По способу организации своего содержания образовательная программа является модульной программой, так как составлена из самостоятельных, целостных блоков.

Дополнительная образовательная программа «Юные судьи по спортивному ориентированию» имеет туристско-спортивную направленность.

Соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного ориентирования среди учащихся. Организация и проведение соревнований способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности учащихся, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом.

Программа «Юные судьи по спортивному ориентированию» по степени авторства является модифицированной, внесенные в нее коррективы не затрагивают основ и принципиальных аспектов образовательного процесса.

Дополнительная образовательная программа направлена на подготовку судей среди учащихся, прошедших обучение по курсу дополнительной образовательной программы «Спортивное ориентирование» начального и среднего этапов подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что ориентирование, туристские походы, соревнования и экскурсии очень привлекательны для детей, так как они предполагают возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия родного края. Программа носит образовательно развивающий характер и помогает решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.); способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, для их позитивной социализации и профессионального самоопределения.

Новизна данной образовательной программы состоит в оптимальном построении комплексного образовательного процесса в области судейства по спортивному ориентированию и обеспечивает логику воспитания и обучения спортивных судей из учащихся, занимающихся спортивным ориентированием. В ходе обучения, учащиеся знакомятся с основами организации и проведения различных соревнований по спортивному ориентированию, узнают о специфике работы судей. Одним из значимых аспектов обучения является участие в подготовке и судействе соревнований, проводимых в своем образовательном учреждении, городе. Это предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт, который является немаловажным в процессе социализации.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что спортивное ориентирование сочетает как активный здоровый отдых, так и познание, освоение своего края. Занятия в кружке «Юные судьи по спортивному ориентированию» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Формы занятий, а также методы образовательной деятельности по данной программе предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирования социальной активности и гражданской позиции. Все это отвечает актуальным вопросам современного воспитания личности, а также помогает обучающимся определиться в выборе будущей профессии: педагога дополнительного образования, судьи соревнований по спортивному ориентированию, топографа, картографа, методиста по туризму и т.п.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа направлена на формирование системного мышления, навыков по спортивному ориентированию, знаний и умений в объеме начальной подготовки судей по спортивному ориентированию. При разработке программы был обобщен передовой опыт обучения спортивных судей по спортивному ориентированию.

Целью программы является формирование у учащихся компетенций судей спортивных соревнований, совершенствование знаний и навыков учащихся по спортивному ориентированию.

Для достижения цели в процессе реализации программы решаются следующие задачи:

Образовательные (предметные) задачи:

- подготовить судей для организации и проведения спортивных соревнований;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию; познакомить с основами судейства по спортивному ориентированию;
- обеспечить условия для профессиональной ориентации и подготовки судей по спортивному ориентированию и туризму.

Развивающие (метапредметные) задачи:

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;
- обеспечить условия для развития интереса к участию в организации соревнований.

Воспитательные задачи (личностные):

- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся;
- воспитывать у учащихся патриотические и нравственные ценности и идеалы;
- воспитывать чувство гордости за историческое прошлое малой родины;
- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, трудолюбие, инициативность, ответственность и т.д.).

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий уровень подготовленности, индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип совместной деятельности, в процессе которой обучающиеся находятся в определенных взаимоотношениях и взаимной ответственности;
- принцип систематичности и последовательности, способствующий применению полученных знаний на практике;
- принцип прочности, обеспечивающий закрепление пройденного теоретического материала в ходе практической деятельности;
- принцип наглядности, предполагающий использование наглядных пособий, иллюстраций, дополнительной научной и справочной литературы, ИКТ;
- принцип креативности, направленный на приобретение обучающимися собственного опыта творческой деятельности;
- принцип уважения личности и позиции ребенка, умение сочетать высокую требовательность к учащемуся с уважением его человеческого достоинства.

Дополнительная образовательная программа «Юные судьи по спортивному ориентированию» рассчитана на детей от 13 лет до 18 лет.

Срок реализации данной программы: 2 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали. **Время обучения в каждом году:** 1-й год (продвинутый уровень) - 216 часов в год, 6 часов в неделю; 2-й год (продвинутый уровень) - 216 часов в год, 6 часов в неделю.

Занятия проводятся продолжительностью 3 часа два раза в неделю или 2 часа три раза в неделю. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Минимальный состав группы: 1-й год обучения - 12 человек; 2-й год обучения - 10-12 человек.

Условия набора:

1-й и 2-й год обучения: в кружке имеют право заниматься обучающиеся, которые закончили обучение и успешно овладели знаниями и умениями образовательной программы «Спортивное ориентирование» стартового и базового этапов подготовки (3 года обучения); предусмотрены условия дополнительного набора детей в кружок на основе разработанного педагогом входного тестирования и собеседования.

Прием детей в учреждение осуществляется на основании:

- письменного заявления родителей (законных представителей) ребенка, не достигшего 14-летнего возраста;
- письменного заявления ребенка, достигшего 14-летнего возраста;
- предъявления копии свидетельства о рождении (паспорта ребенка с 14 лет);
- согласия родителей (законных представителей) на обработку персональных данных ребенка.
- согласия ребенка, достигшего 14-летнего возраста на обработку персональных данных.

Для зачисления обучающихся в кружок необходимо предоставить справку медицинского учреждения об отсутствии у них противопоказаний для занятий в указанных кружках.

Разделы учебно-тематического плана могут изучаться не в том порядке, в котором они предложены, а чередоваться в зависимости от конкретных условий работы кружка. Программа предусматривает проведение систематической психолого-педагогической диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за знаниями учащихся и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с родителями лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого учащегося.

Формы организации занятий. На занятиях используются групповые, коллективные, фронтальные (работа по подгруппам), индивидуальные формы работы. Индивидуальная форма работы используется при подготовке к соревнованиям, слетам, конкурсам и другим массовым мероприятиям. Создаются условия для дифференцированного и индивидуального обучения, согласно творческим способностям, одаренности, возраста и психофизического состояния и здоровья детей.

Работа кружка организовывается в форме теоретических и практических занятий. Проводятся учебные занятия в кабинете, практические занятия - в учебном классе, часть - на местности. Распределение учебных часов на практические занятия в помещении и практические занятия на местности зависит от наличия специально оборудованного учебного кабинета и погодных условий.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию).

Рекомендуемые типы занятий: изучение нового материала, обобщение и систематизация изученного материала, закрепление и практическое применение знаний, умений и навыков, комбинированные занятия.

Формы проведения занятий: экскурсии, учебно-тренировочные занятия и сборы, соревнования, являются обязательными составляющими учебно-воспитательного процесса. Необходимым условием для организации экскурсий, практических занятий и соревнований на местности является соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности.

Во время проведения практических занятий обучающиеся приобретают технические и тактические навыки по спортивному ориентированию; совершенствуют способы и приемы ориентирования на местности, определения местонахождения, преодоления естественных преград, учатся применять свои умения и навыки при проведении тренировок и судействе соревнований различного уровня.

Ожидаемые результаты. В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Планируемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом и отличаются по годам обучения.

В результате освоения программы первого года обучения, учащиеся должны знать:

- нормативно-правовую базу организации соревнований по спортивному ориентированию;
- правила безопасности во время тренировок и соревнований по спортивному ориентированию, путешествий, экскурсий;
- базовые туристские навыки спортсмена-ориентировщика;

- Правила вида спорта «спортивное ориентирование»;
- основные технические приемы в спортивном ориентировании;
- базовые знания о судействе спортивных соревнований;
- особенности подготовки и судейства соревнований;
- основы охраны природы на соревнованиях;
- составляющие части положения о соревнованиях;
- теоретические основы организации предварительного этапа организации соревнований;

- Положение о спортивных судьях;
- состав службы секретариата;
- права и обязанности спортивных судей;
- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- подготовительные этапы организации соревнований;
- организацию подготовительной работы службой секретариата;
- состав и численность судейских коллегий;
- состав главной судейской коллегии;
- назначение стенда информации;
- понятие сайт соревнований и звуковое сопровождение;
- порядок действия судей стартового городка;
- порядок действия судей финишного городка;
- принцип проведения жеребьевки;
- порядок оказания первой доврачебной помощи при травмах.

В результате освоения программы первого года обучения, учащиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы в спортивном ориентировании такие как: чтение карты; движение по линейным ориентирам; использование приема «большого пальца»; чтение условных знаков; движение по грубому азимуту; определение точного азимута; точечное ориентирование;
- выполнять задания для тренировки техники спортивного ориентирования в помещении и на местности;
- проводить предстартовую разминку;
- грамотно использовать предстартовую информацию;
- ориентироваться в сложных ситуациях (при потере карты, компаса, понимания своего местонахождения, при физическом напряжении, а также при травмировании);
- использовать технику бега по лесу, по песчаному грунту, по болоту и водным препятствиям;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- участвовать в течение года в судействе тренировочных и официальных районных, городских соревнований по спортивному ориентированию на подготовительном и основном этапах.

После первого года обучения, учащиеся участвуют в судействе соревнований по спортивному ориентированию в роли помощника судьи, планируют и ставят тренировочные дистанции, проходят тестирование по теоретическим темам программы.

В результате освоения программы второго года обучения, учащиеся должны знать:

- требования «Единой спортивной классификации»;
- Правила соревнований по спортивному туризму;
- виды соревнований по спортивному туризму;
- Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике;

- тактико-технические приемы в спортивном ориентировании;
- этапы подготовки и судейства соревнований;
- права и обязанности спортивных судей;
- основы безопасности при проведении соревнований;
- основные программы для обеспечения судейства соревнований;
- организацию медицинского обеспечения соревнований;
- права и обязанности врача соревнований;
- состав и обязанности членов главной судейской коллегии;
- порядок действия судей в отношении участников в зоне технической комиссии;
- правила работы комиссии по допуску участников;
- принцип определения результатов и формирование протокола результатов соревнований;
- правила по выбору места предстоящих соревнований с учетом возрастных групп;
- порядок оказания первой доврачебной помощи при острых состояниях.

В результате освоения программы второго года обучения, учащиеся должны уметь:

- владеть тактико-техническими приемами в спортивном ориентировании;
- выполнять задания для тренировки техники спортивного ориентирования в помещении и на местности;
- готовить дистанции в электронном варианте;
- выполнять зарамочное оформление карт;
- выполнять топографическую съемку, корректировку карт;
- инспектировать учебные дистанции на местности, проверять правильность и корректность установки КП.
- владеть техникой бега по местности с различной проходимостью;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и острых состояниях;
- участвовать в течение года в судействе соревнований по спортивному ориентированию в роли контролера на КП, судьи (или помощника судьи) на старте, судьи (или помощника судьи) на пункте выдачи карт, судьи (или помощника судьи) на финише; участвовать в судействе соревнований по топографической съемке.

После второго года обучения учащиеся планируют дистанции в электронном варианте и оказывают помощь в постановке дистанций на местности, проходят тестирование по теоретическим темам программы, участвуют при подготовке и проведении соревнований в качестве помощников судей на старте и финише, помощников судей службы дистанции.

Значительную роль в реализации программы играет **диагностика результатов и контроль качества** учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В начале учебного года рекомендуется провести входной контроль в форме беседы, с целью определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся.

В течение всего учебного года, для определения степени усвоения обучающимися учебного материала, повышения ответственности и заинтересованности учащихся в обучении, проводится педагогическое наблюдение, опрос, теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному ориентированию, туризму, окружающему миру, по общефизической подготовке, по специальной физической подготовке. Для определения результатов обучения наиболее приемлемой формой контроля является участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях в качестве спортсмена или судьи.

В конце учебного года и курса обучения проводится итоговый контроль, который позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории с помощью

специально разработанных и составленных тестов. Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Обучающиеся должны участвовать в соревнованиях по ориентированию в качестве спортсмена и судьи; должны выполнить нормативы не ниже 1-го юношеского разряда по спортивному ориентированию.

С каждым годом обучения увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Для тренировки технических приемов и способов ориентирования рекомендуется проводить тренировочные соревнования.

После 2-х лет обучения и выполнения требований программы, а также успешной сдачи экзаменов, учащийся получает удостоверение установленного образца. Основанием для получения удостоверения без сдачи экзамена является результативное участие в конкурсах, акциях и конференциях туристско-спортивной направленности городского и Республиканского уровней, получение спортивных разрядов и наград.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (этап совершенствования)

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ I. Вступительная часть.		12	6	6	
1.1.	Комплектование группы	6		6	Заявления согласия
1.2.	Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка.	2	2	-	Входной контроль
1.3.	Развитие спортивного ориентирования на современном этапе. Календарь спортивных соревнований. Ознакомление с нормативно-правовой базой организации соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	-	Устный опрос
1.4.	Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, туристско-краеведческих путешествий, экскурсий, учебно- тренировочных сборов и соревнований.	2	2	-	Устный опрос
РАЗДЕЛ II. Туристско-спортивная подготовка спортсмена- ориентировщика.		28	5	23	
2.1	Базовая туристская подготовка.	9	3	6	Викторина, кресворд
2.2	Правила проведения туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью.	2	1	1	Тест
2.3	Морально–волевая и психологическая подготовка	3	1	2	Устный опрос

	спортсмена.				
2.4	Массовые мероприятия. Участие в походах, слетах, соревнованиях сопутствующих видов спорта.	14	-	14	Справки о достижениях
РАЗДЕЛ III. Тактико-техническая подготовка спортсмена-ориентировщика.		74	11	63	
3.1	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».	2	2	-	Устный опрос
3.2	Топографическая подготовка.	6	2	4	Топо диктант
3.3	Снаряжение ориентировщика.	2	1	1	Кроссворд
3.4	Тактико-технические приемы в спортивном ориентировании.	32	6	26	Тест, викторина, он-лайн-игры
3.5	Учебные игры на местности.	8	-	8	
3.6	Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию.	24	-	24	Анализ, справка о достижениях
РАЗДЕЛ IV. Основы судейства соревнований.		45	13	32	
4.1	Подготовка соревнований.	6	3	3	Тест
4.2	Работа судейской коллегии.	20	8	12	Викторина
4.3	Охрана природы на соревнованиях.	3	2	1	Устный опрос
4.4	Участие в судействе соревнований.	16	-	16	Справка об участии
РАЗДЕЛ V. Физическая культура и безопасность жизнедеятельности.		39	6	33	
5.1.	Общая физическая подготовка.	15	2	13	Сдача нормативов
5.2.	Специальная физическая подготовка.	15	1	14	Сдача нормативов
5.3.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь.	9	3	6	Устный опрос, тест, соревнования
РАЗДЕЛ VI. Краеведение.		8	4	4	
6.1	Основы краеведения, его виды и направления.	2	2	-	Устный опрос
6.2	Природа, история и культура родного края.	6	2	4	Викторина Акции
РАЗДЕЛ VII. Итоговые занятия.		10	2	8	
7.1.	Участие в контрольных соревнованиях.	8	-	8	
7.2.	Итоговое занятие.	2	2	-	
7.3	Учебно-тренировочные сборы, соревнования.	Вне сетки часов			
Всего:		216	47	169	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ I. Вступительная часть (12 часов).

1.1. Комплектование группы (6 часов).

Практические занятия (6 часа): Набор детей в кружок. Сбор заявлений, согласий.

1.2. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Основная цель и задачи работы кружка. Календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения сборов и соревнований.

Формы контроля: входной контроль (тестирование).

1.3. История развития спортивного ориентирования. Ознакомление с нормативно-правовой базой организации соревнований по спортивному ориентированию. Календарь спортивных соревнований (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): История развития спортивного ориентирования. Сведения о лучших спортсменах-ориентировщиках Донбасса и мира. Календарь спортивных соревнований. Планирование участия в официальных соревнованиях, проводимых Федерацией спортивного ориентирования Донецкой Народной Республики. Ознакомление с нормативно-правовой базой организации соревнований по спортивному ориентированию.

Формы контроля: устный опрос.

1.4. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, туристско-краеведческих путешествий, экскурсий, учебно-тренировочных сборов и соревнований (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации тренировок, сборов, походов, экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Инструктаж по технике безопасности.

Формы контроля: устный опрос.

РАЗДЕЛ II. Туристско-спортивная подготовка спортсмена-ориентировщика (28 часов).

2.1. Базовая туристская подготовка ориентировщика (9 часов).

Теоретические занятия (3 часа): Туристское снаряжение. Индивидуальное, групповое снаряжение. Специальное снаряжение и его зависимость от сложности похода. Основные требования к снаряжению. Основные туристские узлы. Режим питания в туристском походе. Зависимость меню и режима питания от сложности похода. Химический состав и калорийность разных продуктов питания. Приблизительный перечень продуктов питания в походе. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Водно-солевой режим. Последовательность и правила оборудования лагеря. Экологические требования. Типы кострищ и их назначения. Противопожарная безопасность.

Практические занятия (6 часов): Подготовка снаряжения. Вязание туристских узлов. Туристский бивак. Ночевки в полевых условиях, общие требования к их оборудованию. Приготовление пищи в условиях похода, использование даров природы. Оборудование кострищ разных типов.

Формы контроля: викторина, кроссворд.

2.2. Правила проведения туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью (2 часа).

Теоретические занятия (1 час): «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (Приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.), содержание Инструкции. Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя группы. Требования по формированию туристской группы (возраст, туристский опыт, количественный состав участников). Туристская маршрутно-квалификационная комиссия и контрольно-спасательная служба.

Практические занятия (1 час): Изучение района путешествия, комплектация группы, подбор снаряжения, приобретение продуктов питания, комплектование медицинской аптечки, складывание сметы расходов и т.п. Распределение обязанностей в группе. Медицинский осмотр. Оформление маршрутных документов.

Формы контроля: тест.

2.3. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена (3 часа).

Теоретические занятия (1 час): Морально-волевая подготовка, как необходимая составляющая воспитания у ориентировщиков качеств целенаправленности, настойчивости, стремления, решительности и смелости, выдержки и самоотдачи. Волевые усилия во время соревнований по спортивному ориентированию, последовательность принятия решений при индивидуальном прохождении дистанции на незнакомой местности.

Практические занятия (2 часа): Принятие оперативных решений в зависимости от ситуаций, которые возникают во время соревнований. Преодоление чувства растерянности при нестандартных и экстремальных ситуациях. Развитие внимания, памяти, волевых качеств, способности мгновенно оценивать ситуацию, и т.д.

Формы контроля: устный опрос.

2.4. Массовые мероприятия. Участие в походах, соревнованиях сопутствующих видов спорта (14 часов).

Практические занятия (14 часов): Участие в походах, туристских слетах и соревнованиях сопутствующих видов спорта (туризм, скалолазание, оказание первой помощи и т.д.).

Формы контроля: анализ мероприятий, справка о достижениях.

РАЗДЕЛ III. Тактико-техническая подготовка спортсмена-ориентировщика (74 часа).

3.1. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Основные разделы Правил. Общее содержание вида спорта «спортивное ориентирование». Виды соревнований. Дисциплины спортивного ориентирования. Дистанция соревнований - трасса соревнований от старта до финиша. Требования к планированию дистанций. Разрешенные и запрещенные действия участников соревнований. Права и обязанности участников. Требования к месту соревнований и оборудованию. Оборудование дистанции. Порядок старта. Финиш и хронометрирование. Контрольное время. Обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований. Природоохранные мероприятия. Информационное обеспечение соревнований. Обеспечение справедливости соревнований и определение победителя. Заявления, протесты, апелляции. Допуск к соревнованиям.

Формы контроля: устный опрос.

3.2. Топографическая подготовка (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Топографические и спортивные карты (углубление знаний). Масштаб карты, условные топографические знаки, рельеф местности. Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков: масштабные и немасштабные, линейные и плоскостные. Пояснительные подписи. Рельеф местности и его изображение на картах. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Виды картографических материалов, которые используют во время туристских походов. Понятие «крутизна склонов». Практическое значение для туристов умения определять по карте крутизну склонов и выстраивать профиль рельефа избранного маршрута. Последовательность построения профиля рельефа. Способы определения направления склона. Порядок определения на карте азимутов и дирекционных углов. Прямоугольная сетка топографических карт.

Практические занятия (4 часа): Складывание топографических схем небольших участков местности. Определение крутизны склонов по шкале заложений. Способы ориентирования карты. Определение места нахождения. Движение на местности по легенде. Вычерчивание условных знаков спортивных карт. Составление условной спортивной карты по тексту. Игры и упражнения на местности. Построение маршрута по заданным азимутам и расстояниям на карте и местности.

Формы контроля: топографический диктант.

3.3. Снаряжение ориентировщика (2 часа).

Теоретические занятия (1 час): Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Виды компасов.

Практические занятия (1 час): Подготовка спортивного снаряжения ориентировщика.

Формы контроля: кроссворд.

3.4. Тактико-технические приемы в спортивном ориентировании (32 часа).

Теоретические занятия (6 часов): Техника спортивного ориентирования. Классификация местностей (ландшафтов). Масштаб спортивных карт. Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомерного способа определения расстояний. Быстрое определение местонахождения КП на местности по его легенде. Условные знаки местонахождения КП (пиктограммы - легенды). Освоение основных технических элементов в спортивном ориентировании: чтение карты; движение по линейным ориентирам; использование приема «большого пальца»; чтение условных знаков; компас, работа с компасом; взятие азимута, грубый азимут; движение по опорным ориентирам; движение по рельефу; точный азимут и движение по азимуту; выбор между линейными ориентирами; выбор варианта движения от старта до КП и от КП до КП; факторы, влияющие на выбор варианта. Техника бега по лесу, по песчаному грунту, по болоту и водным препятствиям. Тактика прохождения дистанции в разных видах соревнований по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, Тр-О. Тактические действия командной борьбы в эстафетах и во время личных забегов в экстремальных условиях.

Практические занятия (26 часов): Пиктограмматический диктант. Выполнение заданий для тренировки техники и тактики спортивного ориентирования в помещении и на местности. Упражнения на точность движения по азимуту. Бег «по белой карте», «по коридору». Тренировки на местности на выбор варианта движения от КП до КП, отметки на контрольном пункте.

Формы контроля: тест, викторина, онлайн-игры.

3.5. Учебные игры на местности (8 часов).

Практические занятия (8 часов): Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута, точки стояния. Игры на выбор пути движения и его реализации. Учебные игры по спортивным картам различной сложности, лабиринты и т.д.

3.6. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию (24 часа).

Практические занятия (24 часа): Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, Тр-О, в качестве спортсмена.

Формы контроля: анализ мероприятий, справка о достижениях.

РАЗДЕЛ IV. Основы судейства соревнований (45 часов).

4.1. Подготовка соревнований (6 часов).

Теоретические занятия (3 часа): Введение в судейскую деятельность. Слеты и соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Предварительный этап организации соревнований. Календарь соревнований. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Служба секретариата. Организация подготовительной работы службой секретариата. Основное программное обеспечение соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия (3 часа): Участие в разработке Положения и Условий проведения

соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Формы контроля: тест.

4.2. Работа судейской коллегии (20 часов).

Теоретические занятия (8 часов): Общие положения о спортивных судьях. Права и обязанности спортивных судей. Юный судья. Учет спортивной судейской деятельности. Состав и численность судейских коллегий в виде спорта «Спортивное ориентирование». Оценка спортивной судейской деятельности. Главная судейская коллегия (ГСК). Принципы формирования ГСК и судейских бригад различных служб. Служба секретариата. Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Служба информации. Стенд (щит) информации. Сайт соревнований. Звуковое сопровождение соревнований. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции. Организация старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой. Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору.

Практические занятия (12 часов): Обработка поданных заявочных документов, составление стартовых протоколов. Отработка навыков работы судей и секретарей на старте и финише соревнований по спортивному ориентированию.

Формы контроля: викторина.

4.3. Охрана природы на соревнованиях (3 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Законодательство об охране природы. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов. Санитарно-гигиенические и природоохранные требования к организации полевых лагерей. Мероприятия, обеспечивающие охрану природы. Оборудование мест общего пользования на соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места соревнований после его окончания.

Практические занятия (1 час): Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов. *Формы контроля:* устный опрос

4.4. Участие в судействе соревнований (16 часов).

Практические занятия (16 часов): Участие в течение года в судействе тренировочных и официальных соревнований по спортивному ориентированию на подготовительном и основном этапах.

Формы контроля: получение справки об участии.

РАЗДЕЛ V. Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (39 часов).

5.1. Общая физическая подготовка (15 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Необходимость постоянных занятий физическими упражнениями. Режим дня. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность. Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, которые несут основную нагрузку в походах и соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия (13 часов): Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Занятие разными видами спорта: легкая атлетика (бег на разные дистанции, эстафеты, кроссы), спортивные игры. Выполнение контрольных нормативов.

Формы контроля: сдача нормативов.

5.2. Специальная физическая подготовка (15 часов).

Теоретические занятия (1 час): Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям спортивного ориентирования. Основные качества спортсмена-ориентировщика: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Практические занятия (14 часов): Бег по пересеченной местности. Бег «вниз», «вверх». Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну. Изучение техники спусков, подъемов, поворотов.

Формы контроля: сдача нормативов.

5.3. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (9 часов).

Теоретические занятия (3 часа): Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение. Содержание и порядок осуществления врачебного контроля в спорте.

Практические занятия (6 часов): Разработка режима дня юного спортсмена-ориентировщика. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, солнечном и тепловом ударах, пищевых отравлениях, попадании инородных тел в органы и ткани пострадавшего и т.д. Наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

Формы контроля: устный опрос, тест, участие в соревнованиях.

РАЗДЕЛ VI. Краеведение (8 часов).

6.1. Основы краеведения, его виды и направления (2 часа):

Поисково-краеведческие акции, конкурсы. Виды краеведения: географическое, историческое, экологическое, этнографическое, литературное краеведение.

Формы контроля: устный опрос.

6.2. Природа, история и культура родного края (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Географическое положение, территория родного края. Рельеф, геологическое строение. Полезные ископаемые. Погода и климат. Водные ресурсы родного края. Растительность, животный мир. Население, история, хозяйство, культура родного края. Памятные места, музеи, заповедники. Государственная и обрядовая символика.

Практические занятия (4 часа): Тематические экскурсии. Изучение памятников и исторических объектов родного края.

Формы контроля: викторина, акция.

РАЗДЕЛ VII. Итоговые занятия (10 часов).

7.1. Участие в контрольных соревнованиях (8 часов).

Практические занятия (8 часов): Участие в контрольных соревнованиях. Комплексное закрепление приобретенных учащимися знаний, умений и навыков.

7.2. Итоговое занятие (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Подведение итогов работы кружка за год. Задание на лето.

7.3. Учебно-тренировочные сборы, соревнования (вне сетки часов).

Учебно-тренировочные сборы, соревнования, как форма комплексного закрепления и реализации, приобретенных обучающимися знаний, умений и навыков в учебном году (проводятся во время летних каникул).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(этап совершенствования)

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ I. Вступительная часть.		6	6	-	
1.1.	Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка.	2	2	-	Входной контроль
1.2.	Развитие спортивного ориентирования на современном этапе. Календарь спортивных соревнований.	2	2	-	Устный опрос
1.3.	Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов.	2	2	-	Устный опрос
РАЗДЕЛ II. Совершенствование туристской подготовки спортсмена-ориентировщика.		28	5	23	
2.1	Техника безопасности во время проведения походов, соревнований.	2	2	-	Викторина
2.2	Правила соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований по пешеходному туризму.	3	3	-	Тест
2.3	Массовые мероприятия. Участие в походах, слетах, соревнованиях сопутствующих видов спорта.	23	-	23	Анализ мероприятий, справки о достижениях
РАЗДЕЛ III. Тактико-техническая подготовка спортсмена-ориентировщика.		75	11	64	
3.1	Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике.	2	2	-	Устный опрос
3.2	Топографическая съемка, корректировка карты.	9	3	6	Практика Топогр диктант
3.3	Совершенствование тактико-технических приемов в спортивном ориентировании.	30	6	24	Викторина Практика
3.4	Учебные игры на местности.	8	-	8	Практика
3.5	Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию.	26	-	26	Анализ мероприятий, справки о достижениях
РАЗДЕЛ IV. Основы судейства соревнований.		46	13	33	
4.1	Подготовка соревнований.	6	3	3	Викторина
4.2	Работа судейской коллегии.	20	8	12	Тест

4.3	Медицинское обеспечение соревнований.	2	2	-	Устный опрос
4.4	Участие в судействе соревнований.	18	-	18	Справка об участии
РАЗДЕЛ V. Физическая культура и безопасность жизнедеятельности.		45	5	40	
5.1.	Общая физическая подготовка.	18	2	16	Сдача нормативов.
5.2.	Специальная физическая подготовка.	18	-	18	Сдача нормативов.
5.3.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь.	9	3	6	Устный опрос Тест Соревнования
РАЗДЕЛ VI. Краеведение		6	2	4	
6.1	Природоохранная деятельность. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	6	2	4	Акции Викторина
РАЗДЕЛ VII. Итоговые занятия.		10	2	8	
7.1.	Участие в контрольных соревнованиях.	8	-	8	
7.2.	Итоговое занятие.	2	2	-	
7.3	Учебно-тренировочные сборы, соревнования.	Вне сетки часов			
Всего:		216	44	172	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ I. Вступительная часть (6 часов).

1.1. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Анализ участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах в период летних каникул. Основная цель и задачи работы кружка. Календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время, районы проведения сборов и соревнований.

Формы контроля: входной контроль-тест.

1.2. Развитие спортивного ориентирования на современном этапе. Календарь спортивных соревнований (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Развитие спортивного ориентирования в мире и в Донецкой Народной Республике. Достижения наших спортсменов на международной арене. Новейшие технологии в спортивном ориентировании. Календарь спортивных соревнований. Планирование участия в официальных соревнованиях, проводимых Федерацией спортивного ориентирования Донецкой Народной Республики.

Формы контроля: устный опрос.

1.3. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Единая спортивная классификации. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Возрастные группы. Сроки действия спортивных разрядов. Квалификационный уровень соревнований. Баллы, начисляемые спортсменам для определения квалификационного уровня соревнований.

Формы контроля: устный опрос.

РАЗДЕЛ II. Совершенствование туристской подготовки спортсмена-ориентировщика (28 часов).

2.1. Техника безопасности во время проведения походов, соревнований (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Правила безопасности во время проведения походов. «Несчастный случай». Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников к походу и при его проведении. Правила поведения в походе. Дисциплина. Требования к укладке рюкзака, установки палатки. Правила противопожарной безопасности. Опасности, которые зависят от естественных и климатических условий. Способы и средства сигнализации в походе. Постоянный порядок и соблюдение дисциплины, как составная часть обеспечения безопасности на соревнованиях. Соответствие подготовки участников к квалификационному уровню дистанции соревнований. Судейское обеспечение безопасности. Инструктаж по технике безопасности.

Формы контроля: викторина.

2.2. Правила соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований по пешеходному туризму (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа): Общие положения «Правил соревнований по спортивному туризму»: Положение о соревновании, классификация соревнований, допуск к участию в соревнованиях, порядок их проведения, основные принципы определения результатов. Виды соревнований, требования к классам дистанции соревнований, перечень и содержание технических этапов и специальных заданий. Таблица штрафов возможных нарушений по технике и тактике пешеходного туризма. «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму». Условия проведения отдельных видов соревнований: лично-командных, командных соревнований по пешеходному туризму на дистанциях «Полоса препятствий», «Кросс-поход»; конкурсно-спортивной программы. Судейство соревнований, главная судейская коллегия.

Формы контроля: тест.

2.3. Массовые мероприятия. Участие в походах, соревнованиях сопутствующих видов спорта (23 часа).

Практические занятия (23 часа): Участие в походах, туристских слетах и соревнованиях сопутствующих видов спорта (туризм, скалолазание, оказание первой помощи и т.д.).

Формы контроля: анализ мероприятий, справки о достижениях.

РАЗДЕЛ III. Тактико-техническая подготовка спортсмена-ориентировщика (75 часов).

3.1. Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Основные разделы Технических условий. Предварительная информация о соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Заявочные взносы. Аккредитация. Общие требования к картам для соревнований. Тренировка и полигоны для разминки. Официальные церемонии. Общие принципы формирования протоколов старта индивидуальных дисциплин (жеребьевки). Требования к центрам соревнований и обеспечение зрелищности. Организация зон изоляции. Протоколы результатов соревнований и карты соревнований. Оформление документов соревнований. Отчеты о соревнованиях. Принятая терминология. Основные дисциплины (дистанции) на соревнованиях по спортивному ориентированию (бег, лыжная гонка, велокросс). Система проведения дисциплины. Расчетное время победителя (РВП). Местность, карта, трассы. Особенности организации и проведения. Формирование стартовых протоколов. Хронометраж и определение результатов.

Формы контроля: устный опрос.

3.2. Топографическая съемка, корректировка карты (9 часов).

Теоретические занятия (3 часа): Совершенствование топографической подготовки. Топографическая и спортивная карты. Маршрутная глазомерная съемка. Методы маршрутной глазомерной съемки на соревнованиях. Техника измерения углов и расстояний.

Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия (6 часов):

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание шагов. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

Формы контроля: практическая работа, топографический диктант.

3.3. Совершенствование тактико-технических приемов в спортивном ориентировании (30 часов).

Теоретические занятия (6 часов): Совершенствование технических приемов в спортивном ориентировании: движение по точечным ориентирам; движение по опорным ориентирам; движение по рельефу; движение по точному азимуту; бег «на опережение», с выходом на линейные и плоскостные ориентиры; выбор варианта движения от старта до КП и от КП до КП; движение по рельефу траверсом без потери высоты; взаимодействие с соперником. Усовершенствование тактики прохождения дистанции во время соревнований по ориентированию: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Выбор тактики в зависимости от дистанции (длинная, средняя, короткая, спринт). Особенности тактических действий на дистанции с массовым стартом, в эстафете, с гандикапом. Техника бега по местности с различной проходимостью: движение по густому кустарнику; движение по болотистой местности; движение по крутому рельефу. Скорость движения по дистанции: выбор правильной скорости в зависимости от особенностей местности; отработка скоростного ориентирования.

Практические занятия (24 часа): Картографические диктанты. Подготовка учебных карт. Выполнение заданий для тренировки техники и тактики спортивного ориентирования в помещении и на местности. Отработка техники бега по местности с различной проходимостью.

Формы контроля: викторина, практика.

3.4. Учебные игры на местности (8 часов).

Практические занятия (8 часов): Игры на местности с элементами техники и тактики ориентирования: чтение карты, движение по точному азимуту; определение расстояний на карте и местности; взаимодействие с соперником. Игры на выбор пути движения и его реализации. Учебные игры по спортивным картам различной сложности и т.д.

Формы контроля: практика.

3.5. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию (26 часов).

Практические занятия (26 часов): Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию.

Формы контроля: анализ мероприятий, справки о достижениях.

РАЗДЕЛ IV. Основы судейства соревнований (46 часов).

4.1. Подготовка соревнований (6 часов).

Теоретические занятия (3 часа): Этапы подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности организации, проводящей мероприятие. Состав оргкомитета, планирование его работы. Финансирование соревнований. Планирование работы главной судейской коллегии. Порядок составления и утверждения основных документов при подготовке официальных соревнований по спортивному ориентированию: приказа о проведении, Положения, Условий проведения соревнований, бюллетеней и т.д. Медицинское обслуживание.

Практические занятия (3 часа): Разработка Положения и Условий проведения тренировочных соревнований и официальных соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Формы контроля: викторина.

4.2. Работа судейской коллегии (20 часов).

Теоретические занятия (8 часов): Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей. Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише. Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями. Работа службы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Комиссия по допуску участников. Стартовый протокол и принцип проведения жеребьевки. Перезаявки. Совещание ГСК с представителями. Работа с судьями. Акт сдачи/приемки дистанции. Определение результатов и формирование протокола результатов соревнований. Утверждение протоколов результатов. Работа с протестами. Подготовка дистанций соревнований. Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций с учетом возрастных групп. Изучение и подготовка картографического материала на район соревнований, корректировка карт. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью. Подготовка дистанции в электронном варианте. Зарамочное оформление карт. Печать карт. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции. Соревнования по топографической съемке. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности.

Практические занятия (8 часов): Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Участие в подготовке полигона для топосъемки.

Формы контроля: тест.

4.3. Медицинское обеспечение соревнований (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Основные задачи медицинского обеспечения соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

Формы контроля: устный опрос.

4.4. Участие в судействе соревнований (18 часов).

Практические занятия (18 часов): Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию в роли контролера на КП, судьи (или помощника судьи) на старте, судьи (или помощника судьи) на пункте выдачи карт, судьи (или помощника судьи) на финише. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Формы контроля: справка об участии.

РАЗДЕЛ V. Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (45 часов).

5.1. Общая физическая подготовка (18 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Требования к физическому состоянию ориентировщиков. Морально-волевая подготовка. Закаливание: средства и методика его применения. Физическая подготовка, как фактор предупреждения и профилактики заболеваний, травм, несчастных случаев. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Практические занятия (16 часов): Упражнения для разных групп мышц, которые несут основную нагрузку в походе и на соревнованиях. Занятие разными видами спорта: легкая атлетика (прыжки, метания, кроссы, бег на разные дистанции, эстафеты). Выполнение контрольных нормативов.

Формы контроля: сдача нормативов.

5.2. Специальная физическая подготовка (18 часов).

Практические занятия (18 часов): Отработка основных двигательных действий, необходимых во время занятий спортивным ориентированием. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями. Бег по песку, кочкам, по мягкому грунту. Многократный бег по разным отрезкам дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега при разных условиях и на различной местности. Марш-броски. Прыжки через препятствия. Упражнения на равновесие. Преодоление зарослей, буреломов.

Формы контроля: сдача нормативов.

5.3. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (9 часов).

Теоретические занятия (3 часа): Сведения о влиянии физических упражнений и режима труда на организм учащегося, укрепление его здоровья и работоспособности. Личная гигиена ориентировщика (гигиена тела, одежды и обуви, жилья, питания). Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Способы закаливания и методика его применения. Значение, содержание и порядок врачебного контроля во время занятий спортом. Методы самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и острых состояниях.

Практические занятия (6 часов): Диспансеризация. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием. Практикум по самоконтролю. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи при переломах, кровотечениях, обморожениях, солнечном и тепловом ударах, поражении электрическим током, потере сознания, утоплении, укусах насекомых, животных и змей и т.д. Сердечно-легочная реанимация. Транспортирование пострадавшего.

Формы контроля: устный опрос, тест, соревнования.

РАЗДЕЛ VI. Краеведение (6 часов).

6.1. Природоохранная деятельность. Изучение памятников истории и культуры (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Основные направления природоохранной работы. Природные особенности, история, культура, памятные исторические места регионов, где проводятся соревнования. Охрана природы и памятников во время организации тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Организация краеведческих наблюдений.

Практические занятия (4 часа): Применение на практике правил охраны природы. Выполнение требований охраны природы, памятников истории и культуры.

Формы контроля: акция, викторина.

РАЗДЕЛ VII. Итоговые занятия (10 часов).

7.1. Участие в контрольных соревнованиях (8 часов).

Практические занятия (8 часов): Участие в контрольных соревнованиях. Комплексное закрепление приобретенных учащимися знаний, умений и навыков.

7.2. Итоговое занятие (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Подведение итогов работы кружка за год. Задание на лето.

7.3. Учебно-тренировочные сборы, соревнования (вне сетки часов).

Учебно-тренировочные сборы, соревнования, как форма комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводятся во время летних каникул).

Материально-техническое обеспечение Программы

- комплект спортивных карт различной местности;
- знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования;
- знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования;

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
4. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
5. Этнография Украины: учебное пособие /за ред. С.А.Марчука. - Львов: Мир, 1994.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
8. Костра М.Ю., Обозный В.В. Школьная краеведческо-туристическая работа. - К.: Высшая шк., 1995.
9. Крачило М.П. Организация работы из географического краеведения и туризма. - К.: УМК ВО, 1988. - с. 35-74.
10. Куликов Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М. ЦДЮТур, 1995.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
12. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: 1981.
14. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников – М.: ФиС, 1984.
15. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. - К.: 1992.
16. Сидельников А.П. Психологические основы отношений школьников к природе. - М.: 1989.
17. Сиротенко А., Чернов Б., Плахута В. География Украины. - К.: Образование, 1996.
18. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
19. Огородников, Моисеенков А.Л., Приемыш Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980.
20. Тикул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: «Просвещение», 1982.
21. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей (М., Советский спорт, 2005).
22. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
24. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.Й., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.

Список литературы, рекомендованной учащимся

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Вахлис К.И. Спутник туриста. - К.: Здоровье, 1991.
3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности. - М.: «Недра», 1983.
5. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
8. Корнеев В.П. Родной край // Родная школа. - 1993 - №2. - с. 41.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
10. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: 1981.
12. Легенды КП (описание символов) - К.: 2001.
13. Маринич О.М. Украина: историко-географический край// Краеведение. - 1993. №1. С. 8-12.
14. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
15. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.
17. Энциклопедический словарь юного географа-краеведа /сост. Г.В.Карпов. -М.: Педагогика, 1981.

**Список литературы, рекомендованной родителям в целях расширения
диапазона образовательного воздействия и помощи родителям**

1. Вахлис К.И. Спутник туриста. - К.: Здоровье, 1991.
2. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности. - М.: «Недра», 1983.
4. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
6. Корнеев В.П. Родной край // Родная школа. - 1993 - №2. - с. 41.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
8. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
9. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: 1981.
10. Максимова Н.Ю. Психологический аспект профилактики алкоголизма и наркомании подростков. - К.: 1995.
11. Новосельский В.Ф. Азбука физического закаливания детей. - К.: Здоровье, 1991.
12. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.