

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

для 5-11 класса

на 2025/2026 учебный год

Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:

педагог дополнительного образования Долгов Е.Н.

Оренбург, 2025г.

**1. Пояснительная записка**

Направленность программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	<b>Спортивное ориентирование</b> - один из массовых видов спорта, наиболее развитых в России в регионах с крупными городами в преимущественно лесной зоне, в Европе – в скандинавских странах. Вид спорта имеет прикладное практическое значение в структуре подготовки различных родов войск ВС РФ. Занятия спортивным ориентированием имеют большое оздоровительное воздействие, а также способствуют формированию способности самостоятельно принимать решения в условиях физического и умственного утомления в различных климатических условиях.
Цель и задачи программы	<b>Цель программы:</b> - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, подготовка команды ОПКУ для участия в соревнованиях. <b>Задачи программы:</b> -сформировать представления о спортивном ориентировании, его возникновении, развитии и многообразии его видов; -содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; -создать условия для развития волевых качеств; -передать необходимые знания в области ориентирования; -подготовить спортсменов-разрядников -сформировать необходимые знания и навыки для участия в соревнованиях
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, материалов учебника «Спортивное ориентирование» Ганопольского В.И., с учетом методических рекомендаций А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры», методических разработок и учебников под редакцией Иванова и Шириняна (ВИФК). Включены упражнения, рекомендации из иностранной литературы по спортивному ориентированию: Cool, awesome and educational for ages 6-12, 13-15, Göran Andersson,

	<p>Швеция, перевод Е.Н. Долгов, Шведский самоучитель по ориентированию, 2012. г., перевод Е. Банниковой, монография отца чемпиона мира по спортивному ориентированию М. Geourgeu/ The Winning Eye (Франция).</p> <p>Программа разделена на осенне-зимний и зимне-весенний подготовительный циклы для подготовки к главным стартам спартакиады МО РФ. Введена возможность контроля прохождения каждым спортсменом уровней освоения навыков ориентирования.</p> <p>Учтены даты городских и областных соревнований, учтены климатические условия региона, даты установления и схода снежного покрова. Учтено смещение времени наступления темного времени суток. Учтено наличие и отсутствие необходимых типов местности для тренировочного процесса в регионе. Введены элементы курсов преодоления препятствий, горной, скалолазной подготовки, приемов выживания в различных климатических условиях. Введены элементы обучения с помощью участия в виртуальных тренировках и соревнованиях по с/о.</p> <p>Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)</li> <li>- Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации"</li> <li>-СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.</li> </ul>
Связи с другими предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, содержанием дисциплины анатомия, биология, география, иностранный язык, информатика
Возраст детей	11-17 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	<p>Срок реализации программы – 7 лет.</p> <p>5 класс – 136 часов.</p> <p>6-7 класс – 136 часов.</p> <p>8-9 класс – 136 часов.</p> <p>10-11 класс – 136 часов.</p>
Этапы реализации программы	<p><b>Этап начальной подготовки 5 классы.</b></p> <p>Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта.</p> <p>На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.</p> <p>На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p><b>Тренировочный этап №1 (этап спортивной специализации) 6-7 классы.</b></p> <p>Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей.</p> <p>На этом тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по</p>

	<p>виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.</p> <p><b>Тренировочный этап №2(этап спортивной специализации) 8-9 классы.</b></p> <p>В ходе учебно - тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.</p> <p>Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; отработку тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p> <p><b>Тренировочный этап №3(этап спортивной специализации) 10-11 классы.</b></p> <p>В ходе учебно - тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.</p> <p>Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; отработку тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	Учебные тренировочные занятия. В учебно-тренировочные группы зачисляются юные спортсмены выполнившие приемные нормативы по общей физической подготовленности.
Режим занятий	<p>Этап начальной подготовки 5 класс: 4 часа в неделю (по два часа 2 раза в неделю).</p> <p>Тренировочный этап №1(этап спортивной специализации) 6-7 класс: 4 часа в неделю (по два часа 2 раза в неделю).</p> <p>Тренировочный этап №2(этап спортивной специализации) 8-9 классы: 4 часа в неделю (по два часа 2 раза в неделю).</p> <p>Тренировочный этап №3(этап спортивной специализации) 10-11 классы: 4 часа в неделю (по два часа 2 раза в неделю).</p>
Ожидаемые результаты	<p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;</li> <li>-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы;</li> <li>-выполнение нормативов ОФП и СФП;</li> <li>-получение спортивного разряда</li> </ul>
Формы подведения итогов реализации программы	<p>Соревнования</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>

## 2. Учебно-тематический план

### 5 классы

	Часов:	Теория	практика	всего
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»		1	1
2	Техника безопасности, приемы оказания первой помощи, действия при потере ориентировки в незнакомой местности.		1	1
3	Гигиена спортивной тренировки. Элементы спортивной фармакологии.	1		1

4	Экипировка спортсмена - ориентировщика	1		1
5	Основы спортивной и военной картографии		2	2
6	Условные знаки спортивных карт		8	8
7	Символьные знаки легенд контрольных пунктов		2	2
8	Основы составления спортивных карт		4	4
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1		1
10	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование	1		1
11	Оборудование дистанции		2	2
	<b>Техника спортивного ориентирования</b>			
	<i>Вспомогательные технические действия:</i>			
12	<b>Работа с компасом</b>		4	4
13	<b>Обращение с картой</b>		4	4
14	Отметка на контрольном пункте		2	2
	<i>Технические элементы:</i>			
15	Бег в направлении		2	2
16	Оценка Расстояния		2	2
17	Ориентирование за счет чтения карты		2	2
	<i>Технические приемы:</i>			
18	Приемы скоростного ориентирования		2	2
19	Приемы точного ориентирования		2	2
	<b>ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ</b>			
	<i>Выбор вариантов прохождения дистанции</i>			
20	Учет влияния рельефа (чтение рельефа местности)		2	2
21	Учет влияния проходимости (Растительность и ее пробегаемость)		2	2
	<i>Тактическое планирование этапа.</i>			
22	Техническое деление этапа		2	2
23	Скоростное ориентирование		2	2
24	Определение границы перехода к точному ориентированию		2	2
25	Точное ориентирование и взятие КП		2	2
26	Тактика прохождения отдельных участков		2	2
	<b>Физическая подготовка</b>			
27	Общая физическая подготовка		2	2
28	Специальная физическая подготовка: элементы преодоления препятствий на дистанции с/о		4	4
29	Специальная физическая подготовка: элементы горной подготовки и скалолазания.		4	4
30	Упражнения в помещении и упражнения на местности (уровень 1)		2	2
31	Ориентирование по дорогам и тропам (уровень 2)		2	2
32	Передвижение в заданном направлении (уровень 3)		4	4
33	Ориентирование вдоль линейных и площадных ориентиров (уровень 4)		4	4
34	Ориентирование на простой местности (уровень 5)		6	6
35	Ориентирование на сложной местности (уровень 6)		8	8
36	Специальные упражнения		6	6
37	Упражнения на развитие зрительной памяти		1	1
38	Упражнения на развитие внимания		1	1
39	Игры с картой на местности		4	4
	<i>Учебные соревнования</i>			

40	Спортивный лабиринт		2	2
41	Парковое ориентирование		2	2
42	Вело ориентирование		2	2
43	Ориентирование на лыжах		2	2
44	Точное ориентирование		2	2
45	Эстафета		2	2
	<b>Соревнования</b>			
46	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию		4	4
47	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию		2	2
48	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня		8	8
	<b>Тестирование</b>			
49	Тест физической подготовки		2	2
50	Сдача теоретического и тактического минимума		2	2
	Всего часов:	4	132	136

### 6-7 классы

	Часов:	Теория	практика	всего
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»		1	1
2	Техника безопасности, приемы оказания первой помощи, действия при потере ориентировки в незнакомой местности.		1	1
3	Гигиена спортивной тренировки. Элементы спортивной фармакологии.	1	0	1
4	Экипировка спортсмена - ориентировщика	1	0	1
5	Основы спортивной и военной картографии		2	2
6	Условные знаки спортивных карт		8	8
7	Символьные знаки легенд контрольных пунктов		2	2
8	Основы составления спортивных карт		4	4
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	0	1
10	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование	1	0	1
11	Оборудование дистанции		2	2
	<b>Техника спортивного ориентирования</b>			
	<i>Вспомогательные технические действия:</i>			
12	<b>Работа с компасом</b>		4	4
13	<b>Обращение с картой</b>		4	4
14	Отметка на контрольном пункте		2	2
	<i>Технические элементы:</i>			
15	Бег в направлении		2	2
16	Оценка Расстояния		2	2
17	Ориентирование за счет чтения карты		2	2
	<i>Технические приемы:</i>			
18	Приемы скоростного ориентирования		2	2
19	Приемы точного ориентирования		2	2
	<b>ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ</b>			
	<i>Выбор вариантов прохождения дистанции</i>			
20	Учет влияния рельефа (чтение рельефа местности)		2	2
21	Учет влияния проходимости (Растительность и ее пробегаемость)		2	2
	<i>Тактическое планирование этапа.</i>			
22	Техническое деление этапа		2	2

23	Скоростное ориентирование		2	2
24	Определение границы перехода к точному ориентированию		2	2
25	Точное ориентирование и взятие КП		2	2
26	Тактика прохождения отдельных участков		2	2
Физическая подготовка				
27	Общая физическая подготовка		2	2
28	Специальная физическая подготовка: элементы преодоления препятствий на дистанции с/о		4	4
29	Специальная физическая подготовка: элементы горной подготовки и скалолазания.		4	4
30	Упражнения в помещении и упражнения на местности (уровень 1)		2	2
31	Ориентирование по дорогам и тропам (уровень 2)		2	2
32	Передвижение в заданном направлении (уровень 3)		4	4
33	Ориентирование вдоль линейных и площадных ориентиров (уровень 4)		4	4
34	Ориентирование на простой местности (уровень 5)		6	6
35	Ориентирование на сложной местности (уровень 6)		8	8
36	Специальные упражнения		6	6
37	Упражнения на развитие зрительной памяти		1	1
38	Упражнения на развитие внимания		1	1
39	Игры с картой на местности		4	4
Учебные соревнования				
40	Спортивный лабиринт		2	2
41	Парковое ориентирование		2	2
42	Вело ориентирование		2	2
43	Ориентирование на лыжах		2	2
44	Точное ориентирование		2	2
45	Эстафета		2	2
Соревнования				
46	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию		4	4
47	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию		2	2
48	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня		8	8
Тестирование				
49	Тест физической подготовки		2	2
50	Сдача теоретического и тактического минимума		2	2
Всего часов:		4	132	136

#### 8-9 классы

	Часов:	Теория	практика	всего
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»		1	1
2	Техника безопасности, приемы оказания первой помощи, действия при потере ориентировки в незнакомой местности.		1	1
3	Гигиена спортивной тренировки. Элементы спортивной фармакологии.	1	0	1
4	Экипировка спортсмена - ориентировщика	1	0	1
5	Основы спортивной и военной картографии		2	2
6	Условные знаки спортивных карт		8	8
7	Символьные знаки легенд контрольных пунктов		2	2
8	Основы составления спортивных карт		4	4
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	0	1

10	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование	1	0	1
11	Оборудование дистанции		2	2
	<b>Техника спортивного ориентирования</b>			
	<i>Вспомогательные технические действия:</i>			
12	<b>Работа с компасом</b>		4	4
13	<b>Обращение с картой</b>		4	4
14	Отметка на контрольном пункте		2	2
	<i>Технические элементы:</i>			
15	Бег в направлении		2	2
16	Оценка Расстояния		2	2
17	Ориентирование за счет чтения карты		2	2
	<i>Технические приемы:</i>			
18	Приемы скоростного ориентирования		2	2
19	Приемы точного ориентирования		2	2
	<b>ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ</b>			
	<i>Выбор вариантов прохождения дистанции</i>			
20	Учет влияния рельефа (чтение рельефа местности)		2	2
21	Учет влияния проходимости (Растительность и ее пробегаемость)		2	2
	<i>Тактическое планирование этапа.</i>			
22	Техническое деление этапа		2	2
23	Скоростное ориентирование		2	2
24	Определение границы перехода к точному ориентированию		2	2
25	Точное ориентирование и взятие КП		2	2
26	Тактика прохождения отдельных участков		2	2
	<b>Физическая подготовка</b>			
27	Общая физическая подготовка		2	2
28	Специальная физическая подготовка: элементы преодоления препятствий на дистанции с/о		4	4
29	Специальная физическая подготовка: элементы горной подготовки и скалолазания.		4	4
30	Упражнения в помещении и упражнения на местности (уровень 1)		2	2
31	Ориентирование по дорогам и тропам (уровень 2)		2	2
32	Передвижение в заданном направлении (уровень 3)		4	4
33	Ориентирование вдоль линейных и площадных ориентиров (уровень 4)		4	4
34	Ориентирование на простой местности (уровень 5)		6	6
35	Ориентирование на сложной местности (уровень 6)		8	8
36	Специальные упражнения		6	6
37	Упражнения на развитие зрительной памяти		1	1
38	Упражнения на развитие внимания		1	1
39	Игры с картой на местности		4	4
	<i>Учебные соревнования</i>			
40	Спортивный лабиринт		2	2
41	Парковое ориентирование		2	2
42	Вело ориентирование		2	2
43	Ориентирование на лыжах		2	2
44	Точное ориентирование		2	2
45	Эстафета		2	2

	<b>Соревнования</b>			
46	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию		4	4
47	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию		2	2
48	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня		8	8
	<b>Тестирование</b>			
49	Тест физической подготовки		2	2
50	Сдача теоретического и тактического минимума		2	2
	Всего часов:	4	132	136

#### 10-11 классы

	Часов:	Теория	практика	всего
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»		1	1
2	Техника безопасности, приемы оказания первой помощи, действия при потере ориентировки в незнакомой местности.		1	1
3	Гигиена спортивной тренировки. Элементы спортивной фармакологии.	1	0	1
4	Экипировка спортсмена - ориентировщика	1	0	1
5	Основы спортивной и военной картографии		2	2
6	Условные знаки спортивных карт		8	8
7	Символьные знаки легенд контрольных пунктов		2	2
8	Основы составления спортивных карт		4	4
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	0	1
10	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование	1	0	1
11	Оборудование дистанции		2	2
	<b>Техника спортивного ориентирования</b>			
	<i>Вспомогательные технические действия:</i>			
12	<b>Работа с компасом</b>		4	4
13	<b>Обращение с картой</b>		4	4
14	Отметка на контрольном пункте		2	2
	<i>Технические элементы:</i>			
15	Бег в направлении		2	2
16	Оценка Расстояния		2	2
17	Ориентирование за счет чтения карты		2	2
	<i>Технические приемы:</i>			
18	Приемы скоростного ориентирования		2	2
19	Приемы точного ориентирования		2	2
	<b>ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ</b>			
	<i>Выбор вариантов прохождения дистанции</i>			
20	Учет влияния рельефа (чтение рельефа местности)		2	2
21	Учет влияния проходимости (Растительность и ее пробегаемость)		2	2
	<i>Тактическое планирование этапа.</i>			
22	Техническое деление этапа		2	2
23	Скоростное ориентирование		2	2
24	Определение границы перехода к точному ориентированию		2	2
25	Точное ориентирование и взятие КП		2	2
26	Тактика прохождения отдельных участков		2	2
	<b>Физическая подготовка</b>			



27	Общая физическая подготовка		2	2
28	Специальная физическая подготовка: элементы преодоления препятствий на дистанции с/о		4	4
29	Специальная физическая подготовка: элементы горной подготовки и скалолазания.		4	4
30	Упражнения в помещении и упражнения на местности (уровень 1)		2	2
31	Ориентирование по дорогам и тропам (уровень 2)		2	2
32	Передвижение в заданном направлении (уровень 3)		4	4
33	Ориентирование вдоль линейных и площадных ориентиров (уровень 4)		4	4
34	Ориентирование на простой местности (уровень 5)		6	6
35	Ориентирование на сложной местности (уровень 6)		8	8
36	Специальные упражнения		6	6
37	Упражнения на развитие зрительной памяти		1	1
38	Упражнения на развитие внимания		1	1
39	Игры с картой на местности		4	4
	<b>Учебные соревнования</b>			
40	Спортивный лабиринт		2	2
41	Парковое ориентирование		2	2
42	Вело ориентирование		2	2
43	Ориентирование на лыжах		2	2
44	Точное ориентирование		2	2
45	Эстафета		2	2
	<b>Соревнования</b>			
46	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию		4	4
47	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию		2	2
48	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня		8	8
	<b>Тестирование</b>			
49	Тест физической подготовки		2	2
50	Сдача теоретического и тактического минимума		2	2
	Всего часов:	4	132	136

### 3.Содержание дополнительной образовательной программы 5 классы

№	Тема	Содержание
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	История, ориентирование в России и Море, предстоящие задачи
2	Техника безопасности, приемы оказания первой помощи, действия при потере ориентировки в незнакомой местности.	Оказание первой помощи с помощью подручных средств, реабилитация после травм. Действия при потере ориентировки на местности. Основы выживания в различных климатических условиях.
3	Гигиена спортивной тренировки. Элементы спортивной фармакологии.	Принципы повышения тренированности организма. Методы изменения физического и психологического состояния. Аутогенная тренировка, разминка. Режим питания до и после тренировки, витамины, стимуляторы, релаксанты, режим отдыха, закаливание, восстановление после физ. нагрузки.
4	Экипировка спортсмена - ориентировщика	Одежда, обувь, технические средства. Экипировка для летнего ориентирования, зимнего и вело ориентирования
5	Основы спортивной и военной картографии	Карты, масштаб карт, сечение рельефа, магнитное склонение

6	Условные знаки спортивных карт	Цвета карта, Рельеф, объекты, растительность, гидрография, скалы и камни, знаки дистанции
7	Символьные знаки легенд контрольных пунктов	Зарамочное оформление карт, легенды, использование легенд
8	Основы составления спортивных карт	Компьютерные программы для составления карт: OCAD, OOM, SAS Planet, Global mapper, системы позиционирования GPS, Глонасс, Бэйдоу и их приемники, лазерное сканирование местности, лазерные геодезические угло-дальномеры, буссоль, компас картографа, скломер
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	раздел обязанностей спортсмена, тренера, виды дистанций. Возрастные группы в с/о, виды соревнований по с/о
10	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование
11	Оборудование дистанции	коридоры, старт, финиш, пункты оценки, пункты питания, пункты отметки, особенности ориентирования на лыжах, на велосипедах
	<b>Техника спортивного ориентирования</b>	
	<i>Вспомогательные технические действия:</i>	
12	<b>Работа с компасом</b>	Компас на плате, компас на пальце, разница. Снятие азимута с карты, компас на плате, компас на пальце. Выбор рабочей (ведущей руки).
13	<b>Обращение с картой</b>	Чтение по методу "большого пальца". Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по линейным ориентирам. Ориентирование карты по отдельным объектам.
14	Отметка на контрольном пункте	Алгоритм действий при подходе, в районе и при уходе с КП при электронной отметке, при отметке компостером. Разновидности электронных чипов отметки. Виды электронной отметки Sportident, Sfr, Sportduino
	<i>Технические элементы:</i>	
15	Бег в направлении	Бег в направлении с помощью компаса. Коридор безопасности (бег в мешок), корректировка курса при пересечении линейных ориентиров. 2: Бег в направлении с помощью направляющих ориентиров. 2: Корректировка курса с помощью опорных точек.
16	Оценка Расстояния	Деление этапа на эталонные отрезки примерно равной длины. Эталонные отрезки разной длины с промежуточным ориентиром, контроль направления и расстояния.
17	Ориентирование за счет чтения карты	Ориентирование по линейным объектам, площадным объектам, точечным объектам, по объектам рельефа (трехмерное ориентирование), комплексное ориентирование с помощью чтения карты. Бег с упреждением. Выборочное и обобщающее чтение карты, точный азимут
	<i>Технические приемы:</i>	
18	Приемы скоростного ориентирования	Выборочное и глобальное чтение карты.
19	Приемы точного ориентирования	Точный азимут, подробное чтение карты.
	<b>ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ</b>	
	<i>Выбор вариантов прохождения дистанции</i>	
20	Учет влияния рельефа (чтение рельефа местности)	Влияние крутизны склона.
21	Учет влияния проходимости	Влияние проходимости на выбор варианта.

	(Растительность и ее пробегаемость)	
	<b>Тактическое планирование этапа.</b>	
22	Техническое деление этапа	Принципы скорость - точность. Регулирование скорости, допустимая погрешность местонахождения. Метод светофора.
23	Скоростное ориентирование	Определение возможности скоростного ориентирования.
24	Определение границы перехода к точному ориентированию	Определение границы перехода к точному ориентированию.
25	Точное ориентирование и взятие КП	Точное ориентирование и взятие КП
26	Тактика прохождения отдельных участков	Тактика прохождения отдельных участков.
	<b>Физическая подготовка</b>	
27	Общая физическая подготовка	Упражнения на тренажерах
28	Специальная физическая подготовка: элементы преодоления препятствий на дистанции с/о	Паркур: преодоление пней, методом опирания, преодоление поваленных деревьев с опиранием и наступанием, преодоление пролома, забора. Прыжок в глубину с гашением кинетики.
29	Специальная физическая подготовка: элементы горной подготовки и скалолазания.	Приемы передвижения в горной местности, обувь для передвижения в горах. Простые и необходимые узлы. Грудная обвязка и беседка. Правила страховки. Преодоления вертикальных и горизонтальных преград. Перемещение пострадавшего по вертикальной и горизонтальной веревке.
30	Упражнения в помещении и упражнения на местности (уровень 1)	Дистанция в спортивном зале, спорт лабиринт, составление карты зала. Дистанция на территории училища. Дистанция на территории парка. Прохождение дистанции в группе под руководством. Передвижение по дорогам. Передвижение по рельефу.
31	Ориентирование по дорогам и тропам (уровень 2)	Первая дистанция на лесной местности. Контрольные пункты на каждом перекрестке. КП только на тех перекрестках или развилках, где нужно изменить направление движения. КП на дорогах и тропах вне перекрестков, наличие не менее 2 вариантов движения между КП. Выбор варианта и его прохождение.
32	Передвижение в заданном направлении (уровень 3)	Выход по азимуту на поперечный линейный ориентир. Расстояние до КП - от 200 до 500 метров с разметкой величины отклонения. Лес с хорошей проходимостью и видимостью. Бег по азимуту со счетом шагов, усложненная азимутная дистанция. Бег в направлении по компасу, с частичным чтением карты, промежуточные кп.
33	Ориентирование вдоль линейных и площадных ориентиров (уровень 4)	Дистанция вдоль дорог, троп, просек. Кп вне дорог, но в пределах видимости с дорог, расстояние между КП 200-500м, в районе - хорошо заметные ограничивающие ориентиры. Краевые и площадные ориентиры в качестве линейных, кв вблизи линейных ориентиров. КП вне дороги, на расстоянии 100-200м от развилки и перекрестков. Определение мест, с которых следует выходить на КП, расстояние между КП 300-600м. Использование линейных ориентиров как промежуточные а не основные. Дистанции вдоль краев площадных ориентиров, комбинация линейных и площадных ориентиров.
34	Ориентирование на простой местности (уровень 5)	Дистанция с короткими этапами, вне дорог. Кп на простых разных объектах, видимость кп - хорошая, длина этапа 200-400м, лес с хорошей проходимостью и видимостью. 2: Точное ориентирование -КП на мелких объектах, выход на кп требует приемов точного ориентирования, этап 200-500м, лес со сравнительно хорошей проходимостью и видимостью. 3: Скоростное ориентирование. простые кп, без точного ориентирования, но взятие на высокой скорости. 4: Ориентирование по линии, на карте без кп, если линия выдержана правильно, то кп видно, его нужно нанести на карту.

35	Ориентирование на сложной местности (уровень 6)	Точное ориентирование на сложной местности. КП на мелких формах рельефа, точечных ориентирах, сложная местность, перепады высот, небольшая видимость в лесу, участки средней и трудной проходимости. 2: Скоростное ориентирование на сложной местности, необходимость выбирать варианты, длинные этапы, применение методов глобально чтения карты. 3: смена ритма, чередование длинных и коротких этапов, первый кп - простой, остальные требуют различных приемов ориентирования и резкой смены направления - аритмичное ориентирование, соревновательная модель. 4: Предварительный выбор пути и сравнение времени прохождения вариантов, сравнение времени пробегания. 5: тактическое планирование, предварительный анализ дистанции, составление тактических схем, выход на местность и их реализация, отделение зон перехода к точному ориентированию.
36	Специальные упражнения	Ориентирование по памяти: упражнение "от столба" Карта со всеми кп располагается на в центре, несложные кп, не требующие компаса для их прохождения. 2: Прохождение серьёзной дистанции по памяти с запасной карте по пути движения, планирование действий по дистанции. 3: Прохождение дистанции по карте рельеф/гидрография. 4: Дистанция в "коридоре" 100-150 м, контроль напарником движения с помощью полной карты. 4: Упражнения по карте с белыми пятнами вокруг КП, с необходимостью предварительного выбора привязок вне белой зоны.
37	Упражнения на развитие зрительной памяти	Сборка карты из фрагментов (мозайка), запоминание и зарисовка по памяти фрагмента карты.
38	Упражнения на развитие внимания	Поиск последовательных номеров из множества цифр, поиск всех условных знаков одного типа на карте
39	Игры с картой на местности	"Беличье колесо", участок на карте, где необходимо посетить все объекты одного типа, кп только на некоторых из них. "Охота на зайца", очередной участник стартует с призмой кп на 2 минуты раньше группы и должен успеть поставить кп в нужную точку.
	<b>Учебные соревнования</b>	
40	Спортивный лабиринт	Учебные соревнования спортивный лабиринт
41	Парковое ориентирование	Учебные соревнования парковое ориентирование
42	Вело ориентирование	Учебные соревнования ориентирование на велосипедах
43	Ориентирование на лыжах	Учебные соревнования ориентирование на маркированной трассе
44	Точное ориентирование	Учебные соревнования точное ориентирование
45	Эстафета	Учебные соревнования эстафета 1+1
	<b>Соревнования</b>	
46	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию
47	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию
48	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня
	<b>Тестирование</b>	
49	Тест физической подготовки	Тест физической подготовки
50	Сдача теоретического и тактического минимума	Тест на знание условных знаков. Тест на умение работы с компасом на различных платах. Тест на выбор вариантов.

#### 6-7 классы

№	Тема	Содержание
---	------	------------

1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	История, ориентирование в России и Море, предстоящие задачи
2	Техника безопасности, приемы оказания первой помощи, действия при потере ориентировки в незнакомой местности.	Оказание первой помощи с помощью подручных средств, реабилитация после травм. Действия при потере ориентировки на местности. Основы выживания в различных климатических условиях.
3	Гигиена спортивной тренировки. Элементы спортивной фармакологии.	Принципы повышения тренированности организма. Методы изменения физического и психологического состояния. Аутогенная тренировка, разминка. Режим питания до и после тренировки, витамины, стимуляторы, релаксанты, режим отдыха, закаливание, восстановление после физ. нагрузки.
4	Экипировка спортсмена - ориентировщика	Одежда, обувь, технические средства. Экипировка для летнего ориентирования, зимнего и вело ориентирования
5	Основы спортивной и военной картографии	Карты, масштаб карт, сечение рельефа, магнитное склонение
6	Условные знаки спортивных карт	Цвета карта, Рельеф, объекты, растительность, гидрография, скалы и камни, знаки дистанции
7	Символьные знаки легенд контрольных пунктов	Зарамочное оформление карт, легенды, использование легенд
8	Основы составления спортивных карт	Компьютерные программы для составления карт: OCAD, OOM, SAS Planet, Global mapper, системы позиционирования GPS, Глонасс, Бэйдоу и их приемники, лазерное сканирование местности, лазерные геодезические угло-дальномеры, бусоль, компас картографа, скломер
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	раздел обязанностей спортсмена, тренера, виды дистанций. Возрастные группы в с/о, виды соревнований по с/о
10	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование
11	Оборудование дистанции	коридоры, старт, финиш, пункты оценки, пункты питания, пункты отметки, особенности ориентирования на лыжах, на велосипедах
	<b>Техника спортивного ориентирования</b>	
	<i>Вспомогательные технические действия:</i>	
12	<b>Работа с компасом</b>	Компас на плате, компас на пальце, разница. Снятие азимута с карты, компас на плате, компас на пальце. Выбор рабочей (ведущей руки).
13	<b>Обращение с картой</b>	Чтение по методу "большого пальца". Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по линейным ориентирам. Ориентирование карты по отдельным объектам.
14	Отметка на контрольном пункте	Алгоритм действий при подходе, в районе и при уходе с КП при электронной отметке, при отметке компостером. Разновидности электронных чипов отметки. Виды электронной отметки Sportident, Sfr, Sportduino
	<i>Технические элементы:</i>	
15	Бег в направлении	Бег в направлении с помощью компаса. Коридор безопасности (бег в мешок), корректировка курса при пересечении линейных ориентиров. 2: Бег в направлении с помощью направляющих ориентиров. 2: Корректировка курса с помощью опорных точек.
16	Оценка Расстояния	Деление этапа на эталонные отрезки примерно равной длины. Эталонные отрезки разной длины с промежуточным ориентиром, контроль направления и расстояния.
17	Ориентирование за счет чтения карты	Ориентирование по линейным объектам, площадным объектам, точечным объектам, по объектам рельефа (трехмерное ориентирование), комплексное ориентирование с помощью чтения карты. Бег с

		упреждением. Выборочное и обобщающее чтение карты, точный азимут
	<i>Технические приемы:</i>	
18	Приемы скоростного ориентирования	Выборочное и глобальное чтение карты.
19	Приемы точного ориентирования	Точный азимут, подробное чтение карты.
	<b>ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ</b>	
	<i>Выбор вариантов прохождения дистанции</i>	
20	Учет влияния рельефа (чтение рельефа местности)	Влияние крутизны склона.
21	Учет влияния проходимости (Растительность и ее пробегаемость)	Влияние проходимости на выбор варианта.
	<i>Тактическое планирование этапа.</i>	
22	Техническое деление этапа	Принципы скорость - точность. Регулирование скорости, допустимая погрешность местонахождения. Метод светофора.
23	Скоростное ориентирование	Определение возможности скоростного ориентирования.
24	Определение границы перехода к точному ориентированию	Определение границы перехода к точному ориентированию.
25	Точное ориентирование и взятие КП	Точное ориентирование и взятие КП
26	Тактика прохождения отдельных участков	Тактика прохождения отдельных участков.
	<b>Физическая подготовка</b>	
27	Общая физическая подготовка	Упражнения на тренажерах
28	Специальная физическая подготовка: элементы преодоления препятствий на дистанции с/о	Паркур: преодоление пней, методом опирания, преодоление поваленных деревьев с опиранием и наступанием, преодоление пролома, забора. Прыжок в глубину с гашением кинетики.
29	Специальная физическая подготовка: элементы горной подготовки и скалолазания.	Приемы передвижения в горной местности, обувь для передвижения в горах. Простые и необходимые узлы. Грудная обвязка и беседка. Правила страховки. Преодоления вертикальных и горизонтальных преград. Перемещение пострадавшего по вертикальной и горизонтальной веревке.
30	Упражнения в помещении и упражнения на местности (уровень 1)	Дистанция в спортивном зале, спорт лабиринт, составление карты зала. Дистанция на территории училища. Дистанция на территории парка. Прохождение дистанции в группе под руководством. Передвижение по дорогам. Передвижение по рельефу.
31	Ориентирование по дорогам и тропам (уровень 2)	Первая дистанция на лесной местности. Контрольные пункты на каждом перекрестке. КП только на тех перекрестках или развилках, где нужно изменить направление движения. КП на дорогах и тропах вне перекрестков, наличие не менее 2 вариантов движения между КП. Выбор варианта и его прохождение.
32	Передвижение в заданном направлении (уровень 3)	Выход по азимуту на поперечный линейный ориентир. Расстояние до КП - от 200 до 500 метров с разметкой величины отклонения. Лес с хорошей проходимостью и видимостью. Бег по азимуту со счетом шагов, усложненная азимутная дистанция. Бег в направлении по компасу, с частичным чтением карты, промежуточные кп.



33	Ориентирование вдоль линейных и площадных ориентиров (уровень 4)	Дистанция вдоль дорог, троп, просек. Кп вне дорог, но в пределах видимости с дорог, расстояние между КП 200-500м, в районе - хорошо заметные ограничивающие ориентиры. Краевые и площадные ориентиры в качестве линейных, кв вблизи линейных ориентиров. КП вне дороги, на расстоянии 100-200м от развилки и перекрестков. Определение мест, с которых следует выходить на КП, расстояние между КП 300-600м. Использование линейных ориентиров как промежуточные а не основные. Дистанции вдоль краев площадных ориентиров, комбинация линейных и площадных ориентиров.
34	Ориентирование на простой местности (уровень 5)	Дистанция с короткими этапами, вне дорог. Кп на простых разных объектах, видимость кп - хорошая, длина этапа 200-400м, лес с хорошей проходимостью и видимостью. 2: Точное ориентирование -КП на мелких объектах, выход на кп требует приемов точного ориентирования, этап 200-500м, лес со сравнительно хорошей проходимостью и видимостью. 3: Скоростное ориентирование. простые кп, без точного ориентирования, но взятие на высокой скорости. 4: Ориентирование по линии, на карте без кп, если линия выдержана правильно, то кп видно, его нужно нанести на карту.
35	Ориентирование на сложной местности (уровень 6)	Точное ориентирование на сложной местности. КП на мелких формах рельефа, точечных ориентирах, сложная местность, перепады высот, небольшая видимость в лесу, участки средней и трудной проходимости. 2: Скоростное ориентирование на сложной местности, необходимость выбирать варианты, длинные этапы, применение методов глобально чтения карты. 3: смена ритма, чередование длинных и коротких этапов, первый кп - простой, остальные требуют различных приемов ориентирования и резкой смены направления - аритмичное ориентирование, соревновательная модель. 4: Предварительный выбор пути и сравнение времени прохождения вариантов, сравнение времени пробегания. 5: тактическое планирование, предварительный анализ дистанции, составление тактических схем, выход на местность и их реализация, отделение зон перехода к точному ориентированию.
36	Специальные упражнения	Ориентирование по памяти: упражнение "от столба" Карта со всеми кп располагается на в центре, несложные кп, не требующие компаса для их прохождения. 2: Прохождение серьезной дистанции по памяти с запасной картой по пути движения, планирование действий по дистанции. 3: Прохождение дистанции по карте рельеф/гидрография. 4: Дистанция в "коридоре" 100-150 м, контроль напарником движения с помощью полной карты. 4: Упражнения по карте с белыми пятнами вокруг КП, с необходимостью предварительного выбора привязок вне белой зоны.
37	Упражнения на развитие зрительной памяти	Сборка карты из фрагментов (мозайка), запоминание и зарисовка по памяти фрагмента карты.
38	Упражнения на развитие внимания	Поиск последовательных номеров из множества цифр, поиск всех условных знаков одного типа на карте
39	Игры с картой на местности	"Беличье колесо", участок на карте, где необходимо посетить все объекты одного типа, кп только на некоторых из них. "Охота на зайца", очередной участник стартует с призмой кп на 2 минуты раньше группы и должен успеть поставить кп в нужную точку.
	<i>Учебные соревнования</i>	
40	Спортивный лабиринт	Учебные соревнования спортивный лабиринт
41	Парковое ориентирование	Учебные соревнования парковое ориентирование
42	Вело ориентирование	Учебные соревнования ориентирование на велосипедах
43	Ориентирование на лыжах	Учебные соревнования ориентирование на маркированной трассе
44	Точное ориентирование	Учебные соревнования точное ориентирование

45	Эстафета	Учебные соревнования эстафета 1+1
	<b>Соревнования</b>	
46	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию
47	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию
48	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня
	<b>Тестирование</b>	
49	Тест физической подготовки	Тест физической подготовки
50	Сдача теоретического и тактического минимума	Тест на знание условных знаков. Тест на умение работы с компасом на различных платах. Тест на выбор вариантов.

### 8-9 классы

№	Тема	Содержание
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	История, ориентирование в России и Море, предстоящие задачи
2	Техника безопасности, приемы оказания первой помощи, действия при потере ориентировки в незнакомой местности.	Оказание первой помощи с помощью подручных средств, реабилитация после травм. Действия при потере ориентировки на местности. Основы выживания в различных климатических условиях.
3	Гигиена спортивной тренировки. Элементы спортивной фармакологии.	Принципы повышения тренированности организма. Методы изменения физического и психологического состояния. Аутогенная тренировка, разминка. Режим питания до и после тренировки, витамины, стимуляторы, релаксанты, режим отдыха, закаливание, восстановление после физ. нагрузки.
4	Экипировка спортсмена - ориентировщика	Одежда, обувь, технические средства. Экипировка для летнего ориентирования, зимнего и вело ориентирования
5	Основы спортивной и военной картографии	Карты, масштаб карт, сечение рельефа, магнитное склонение
6	Условные знаки спортивных карт	Цвета карта, Рельеф, объекты, растительность, гидрография, скалы и камни, знаки дистанции
7	Символьные знаки легенд контрольных пунктов	Зарамочное оформление карт, легенды, использование легенд
8	Основы составления спортивных карт	Компьютерные программы для составления карт: OCAD, OOM, SAS Planet, Global mapper, системы позиционирования GPS, Глонасс, Бэйдоу и их приемники, лазерное сканирование местности, лазерные геодезические угло-дальномеры, буссоль, компас картографа, скломер
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	раздел обязанностей спортсмена, тренера, виды дистанций. Возрастные группы в с/о, виды соревнований по с/о
10	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование
11	Оборудование дистанции	коридоры, старт, финиш, пункты оценки, пункты питания, пункты отметки, особенности ориентирования на лыжах, на велосипедах
	<b>Техника спортивного ориентирования</b>	
	<b>Вспомогательные технические действия:</b>	
12	<b>Работа с компасом</b>	Компас на плате, компас на пальце, разница. Снятие азимута с карты,



		компас на плате, компас на пальце. Выбор рабочей (ведущей руки).
13	<b>Обращение с картой</b>	Чтение по методу "большого пальца". Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по линейным ориентирам. Ориентирование карты по отдельным объектам.
14	Отметка на контрольном пункте	Алгоритм действий при подходе, в районе и при уходе с КП при электронной отметке, при отметке компостером. Разновидности электронных чипов отметки. Виды электронной отметки Sportident, Sfr, Sportduino
	<i>Технические элементы:</i>	
15	Бег в направлении	Бег в направлении с помощью компаса. Коридор безопасности (бег в мешок), корректировка курса при пересечении линейных ориентиров. 2: Бег в направлении с помощью направляющих ориентиров. 2: Корректировка курса с помощью опорных точек.
16	Оценка Расстояния	Деление этапа на эталонные отрезки примерно равной длины. Эталонные отрезки разной длины с промежуточным ориентиром, контроль направления и расстояния.
17	Ориентирование за счет чтения карты	Ориентирование по линейным объектам, площадным объектам, точечным объектам, по объектам рельефа (трехмерное ориентирование), комплексное ориентирование с помощью чтения карты. Бег с упреждением. Выборочное и обобщающее чтение карты, точный азимут
	<i>Технические приемы:</i>	
18	Приемы скоростного ориентирования	Выборочное и глобальное чтение карты.
19	Приемы точного ориентирования	Точный азимут, подробное чтение карты.
	<b>ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ</b>	
	<i>Выбор вариантов прохождения дистанции</i>	
20	Учет влияния рельефа (чтение рельефа местности)	Влияние крутизны склона.
21	Учет влияния проходимости (Растительность и ее пробегаемость)	Влияние проходимости на выбор варианта.
	<i>Тактическое планирование этапа.</i>	
22	Техническое деление этапа	Принципы скорость - точность. Регулирование скорости, допустимая погрешность местонахождения. Метод светофора.
23	Скоростное ориентирование	Определение возможности скоростного ориентирования.
24	Определение границы перехода к точному ориентированию	Определение границы перехода к точному ориентированию.
25	Точное ориентирование и взятие КП	Точное ориентирование и взятие КП
26	Тактика прохождения отдельных участков	Тактика прохождения отдельных участков.
	<b>Физическая подготовка</b>	
27	Общая физическая подготовка	Упражнения на тренажерах
28	Специальная физическая подготовка: элементы преодоления препятствий на дистанции с/о	Паркур: преодоление пней, методом опирания, преодоление поваленных деревьев с опиранием и наступанием, преодоление пролома, забора. Прыжок в глубину с гашением кинетики.
29	Специальная физическая подготовка: элементы горной подготовки и скалолазания.	Приемы передвижения в горной местности, обувь для передвижения в горах. Простые и необходимые узлы. Грудная обвязка и беседка. Правила страховки. Преодоления вертикальных и горизонтальных преград. Перемещение пострадавшего по вертикальной и горизон-

		тальной веревке.
30	Упражнения в помещении и упражнения на местности (уровень 1)	Дистанция в спортивном зале, спорт лабиринт, составление карты зала. Дистанция на территории училища. Дистанция на территории парка. Прохождение дистанции в группе под руководством. Передвижение по дорогам. Передвижение по рельефу.
31	Ориентирование по дорогам и тропам (уровень 2)	Первая дистанция на лесной местности. Контрольные пункты на каждом перекрестке. КП только на тех перекрестках или развилках, где нужно изменить направление движения. КП на дорогах и тропах вне перекрестков, наличие не менее 2 вариантов движения между КП. Выбор варианта и его прохождение.
32	Передвижение в заданном направлении (уровень 3)	Выход по азимуту на поперечный линейный ориентир. Расстояние до КП - от 200 до 500 метров с разметкой величины отклонения. Лес с хорошей проходимостью и видимостью. Бег по азимуту со счетом шагов, усложненная азимутная дистанция. Бег в направлении по компасу, с частичным чтением карты, промежуточные кп.
33	Ориентирование вдоль линейных и площадных ориентиров (уровень 4)	Дистанция вдоль дорог, троп, просек. Кп вне дорог, но в пределах видимости с дорог, расстояние между КП 200-500м, в районе - хорошо заметные ограничивающие ориентиры. Краевые и площадные ориентиры в качестве линейных, кв вблизи линейных ориентиров. КП вне дороги, на расстоянии 100-200м от развилки и перекрестков. Определение мест, с которых следует выходить на КП, расстояние между КП 300-600м. Использование линейных ориентиров как промежуточные а не основные. Дистанции вдоль краев площадных ориентиров, комбинация линейных и площадных ориентиров.
34	Ориентирование на простой местности (уровень 5)	Дистанция с короткими этапами, вне дорог. Кп на простых разных объектах, видимость кп - хорошая, длина этапа 200-400м, лес с хорошей проходимостью и видимостью. 2: Точное ориентирование -КП на мелких объектах, выход на кп требует приемов точного ориентирования, этап 200-500м, лес со сравнительно хорошей проходимостью и видимостью. 3: Скоростное ориентирование. простые кп, без точного ориентирования, но взятие на высокой скорости. 4: Ориентирование по линии, на карте без кп, если линия выдержана правильно, то кп видно, его нужно нанести на карту.
35	Ориентирование на сложной местности (уровень 6)	Точное ориентирование на сложной местности. КП на мелких формах рельефа, точечных ориентирах, сложная местность, перепады высот, небольшая видимость в лесу, участки средней и трудной проходимости. 2: Скоростное ориентирование на сложной местности, необходимость выбирать варианты, длинные этапы, применение методов глобально чтения карты. 3: смена ритма, чередование длинных и коротких этапов, первый кп - простой, остальные требуют различных приемов ориентирования и резкой смены направления - аритмичное ориентирование, соревновательная модель. 4: Предварительный выбор пути и сравнение времени прохождения вариантов, сравнение времени пробегания. 5: тактическое планирование, предварительный анализ дистанции, составление тактических схем, выход на местность и их реализация, отделение зон перехода к точному ориентированию.
36	Специальные упражнения	Ориентирование по памяти: упражнение "от столба" Карта со всеми кп располагается на в центре, несложные кп, не требующие компаса для их прохождения. 2: Прохождение серьезной дистанции по памяти с запасной картой по пути движения, планирование действий по дистанции. 3: Прохождение дистанции по карте рельеф/гидрография. 4: Дистанция в "коридоре" 100-150 м, контроль напарником движения с помощью полной карты. 4: Упражнения по карте с белыми пятнами вокруг КП, с необходимостью предварительного выбора привязок вне белой зоны.

37	Упражнения на развитие зрительной памяти	Сборка карты из фрагментов (мозайка), запоминание и зарисовка по памяти фрагмента карты.
38	Упражнения на развитие внимания	Поиск последовательных номеров из множества цифр, поиск всех условных знаков одного типа на карте
39	Игры с картой на местности	"Беличье колесо", участок на карте, где необходимо посетить все объекты одного типа, кп только на некоторых из них. "Охота на зайца", очередной участник стартует с призмой кп на 2 минуты раньше группы и должен успеть поставить кп в нужную точку.
<b>Учебные соревнования</b>		
40	Спортивный лабиринт	Учебные соревнования спортивный лабиринт
41	Парковое ориентирование	Учебные соревнования парковое ориентирование
42	Вело ориентирование	Учебные соревнования ориентирование на велосипедах
43	Ориентирование на лыжах	Учебные соревнования ориентирование на маркированной трассе
44	Точное ориентирование	Учебные соревнования точное ориентирование
45	Эстафета	Учебные соревнования эстафета 1+1
<b>Соревнования</b>		
46	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию
47	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию
48	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня
<b>Тестирование</b>		
49	Тест физической подготовки	Тест физической подготовки
50	Сдача теоретического и тактического минимума	Тест на знание условных знаков. Тест на умение работы с компасом на различных платах. Тест на выбор вариантов.

### 10-11 классы

№	Тема	Содержание
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	История, ориентирование в России и Море, предстоящие задачи
2	Техника безопасности, приемы оказания первой помощи, действия при потере ориентировки в незнакомой местности.	Оказание первой помощи с помощью подручных средств, реабилитация после травм. Действия при потере ориентировки на местности. Основы выживания в различных климатических условиях.
3	Гигиена спортивной тренировки. Элементы спортивной фармакологии.	Принципы повышения тренированности организма. Методы изменения физического и психологического состояния. Аутогенная тренировка, разминка. Режим питания до и после тренировки, витамины, стимуляторы, релаксанты, режим отдыха, закаливание, восстановление после физ. нагрузки.
4	Экипировка спортсмена - ориентировщика	Одежда, обувь, технические средства. Экипировка для летнего ориентирования, зимнего и вело ориентирования
5	Основы спортивной и военной картографии	Карты, масштаб карт, сечение рельефа, магнитное склонение
6	Условные знаки спортивных карт	Цвета карта, Рельеф, объекты, растительность, гидрография, скалы и камни, знаки дистанции
7	Символьные знаки легенд контрольных пунктов	Зарамочное оформление карт, легенды, использование легенд
8	Основы составления спортивных карт	Компьютерные программы для составления карт: OCAD, OOM, SAS Planet, Global mapper, системы позиционирования GPS, Глонасс, Бэйдоу и их приемники, лазерное сканирование местности, лазерные

		геодезические угло-дальномеры, бусоль, компас картографа, скломер
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	раздел обязанностей спортсмена, тренера, виды дистанций. Возрастные группы в с/о, виды соревнований по с/о
10	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование	Разрядные требования по виду спорта спортивное ориентирование
11	Оборудование дистанции	коридоры, старт, финиш, пункты оценки, пункты питания, пункты отметки, особенности ориентирования на лыжах, на велосипедах
	<b>Техника спортивного ориентирования</b>	
	<i>Вспомогательные технические действия:</i>	
12	<b>Работа с компасом</b>	Компас на плате, компас на пальце, разница. Снятие азимута с карты, компас на плате, компас на пальце. Выбор рабочей (ведущей руки).
13	<b>Обращение с картой</b>	Чтение по методу "большого пальца". Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по линейным ориентирам. Ориентирование карты по отдельным объектам.
14	Отметка на контрольном пункте	Алгоритм действий при подходе, в районе и при уходе с КП при электронной отметке, при отметке компостером. Разновидности электронных чипов отметки. Виды электронной отметки Sportident, Sfr, Sportduino
	<i>Технические элементы:</i>	
15	Бег в направлении	Бег в направлении с помощью компаса. Коридор безопасности (бег в мешок), корректировка курса при пересечении линейных ориентиров. 2: Бег в направлении с помощью направляющих ориентиров. 2: Корректировка курса с помощью опорных точек.
16	Оценка Расстояния	Деление этапа на эталонные отрезки примерно равной длины. Эталонные отрезки разной длины с промежуточным ориентиром, контроль направления и расстояния.
17	Ориентирование за счет чтения карты	Ориентирование по линейным объектам, площадным объектам, точечным объектам, по объектам рельефа (трехмерное ориентирование), комплексное ориентирование с помощью чтения карты. Бег с упреждением. Выборочное и обобщающее чтение карты, точный азимут
	<i>Технические приемы:</i>	
18	Приемы скоростного ориентирования	Выборочное и глобальное чтение карты.
19	Приемы точного ориентирования	Точный азимут, подробное чтение карты.
	<b>ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ</b>	
	<i>Выбор вариантов прохождения дистанции</i>	
20	Учет влияния рельефа (чтение рельефа местности)	Влияние крутизны склона.
21	Учет влияния проходимости (Растительность и ее пробегаемость)	Влияние проходимости на выбор варианта.
	<i>Тактическое планирование этапа.</i>	
22	Техническое деление этапа	Принципы скорость - точность. Регулирование скорости, допустимая погрешность местонахождения. Метод светофора.
23	Скоростное ориентирование	Определение возможности скоростного ориентирования.

24	Определение границы перехода к точному ориентированию	Определение границы перехода к точному ориентированию.
25	Точное ориентирование и взятие КП	Точное ориентирование и взятие КП
26	Тактика прохождения отдельных участков	Тактика прохождения отдельных участков.
	<b>Физическая подготовка</b>	
27	Общая физическая подготовка	Упражнения на тренажерах
28	Специальная физическая подготовка: элементы преодоления препятствий на дистанции с/о	Паркур: преодоление пней, методом опирания, преодоление поваленных деревьев с опиранием и наступанием, преодоление пролома, забора. Прыжок в глубину с гашением кинетики.
29	Специальная физическая подготовка: элементы горной подготовки и скалолазания.	Приемы передвижения в горной местности, обувь для передвижения в горах. Простые и необходимые узлы. Грудная обвязка и беседка. Правила страховки. Преодоления вертикальных и горизонтальных преград. Перемещение пострадавшего по вертикальной и горизонтальной веревке.
30	Упражнения в помещении и упражнения на местности (уровень 1)	Дистанция в спортивном зале, спорт лабиринт, составление карты зала. Дистанция на территории училища. Дистанция на территории парка. Прохождение дистанции в группе под руководством. Передвижение по дорогам. Передвижение по рельефу.
31	Ориентирование по дорогам и тропам (уровень 2)	Первая дистанция на лесной местности. Контрольные пункты на каждом перекрестке. КП только на тех перекрестках или развилках, где нужно изменить направление движения. КП на дорогах и тропах вне перекрестков, наличие не менее 2 вариантов движения между КП. Выбор варианта и его прохождение.
32	Передвижение в заданном направлении (уровень 3)	Выход по азимуту на поперечный линейный ориентир. Расстояние до КП - от 200 до 500 метров с разметкой величины отклонения. Лес с хорошей проходимостью и видимостью. Бег по азимуту со счетом шагов, усложненная азимутная дистанция. Бег в направлении по компасу, с частичным чтением карты, промежуточные кп.
33	Ориентирование вдоль линейных и площадных ориентиров (уровень 4)	Дистанция вдоль дорог, троп, просек. Кп вне дорог, но в пределах видимости с дорог, расстояние между КП 200-500м, в районе - хорошо заметные ограничивающие ориентиры. Краевые и площадные ориентиры в качестве линейных, кв вблизи линейных ориентиров. КП вне дороги, на расстоянии 100-200м от развилки и перекрестков. Определение мест, с которых следует выходить на КП, расстояние между КП 300-600м. Использование линейных ориентиров как промежуточные а не основные. Дистанции вдоль краев площадных ориентиров, комбинация линейных и площадных ориентиров.
34	Ориентирование на простой местности (уровень 5)	Дистанция с короткими этапами, вне дорог. Кп на простых разных объектах, видимость кп - хорошая, длина этапа 200-400м, лес с хорошей проходимостью и видимостью. 2: Точное ориентирование -КП на мелких объектах, выход на кп требует приемов точного ориентирования, этап 200-500м, лес со сравнительно хорошей проходимостью и видимостью. 3: Скоростное ориентирование. простые кп, без точного ориентирования, но взятие на высокой скорости. 4: Ориентирование по линии, на карте без кп, если линия выдержана правильно, то кп видно, его нужно нанести на карту.

35	Ориентирование на сложной местности (уровень 6)	Точное ориентирование на сложной местности. КП на мелких формах рельефа, точечных ориентирах, сложная местность, перепады высот, небольшая видимость в лесу, участки средней и трудной проходимости. 2: Скоростное ориентирование на сложной местности, необходимость выбирать варианты, длинные этапы, применение методов глобально чтения карты. 3: смена ритма, чередование длинных и коротких этапов, первый кп - простой, остальные требуют различных приемов ориентирования и резкой смены направления - аритмичное ориентирование, соревновательная модель. 4: Предварительный выбор пути и сравнение времени прохождения вариантов, сравнение времени пробегания. 5: тактическое планирование, предварительный анализ дистанции, составление тактических схем, выход на местность и их реализация, отделение зон перехода к точному ориентированию.
36	Специальные упражнения	Ориентирование по памяти: упражнение "от столба" Карта со всеми кп располагается на в центре, несложные кп, не требующие компаса для их прохождения. 2: Прохождение серьезной дистанции по памяти с запасной карте по пути движения, планирование действий по дистанции. 3: Прохождение дистанции по карте рельеф/гидрография. 4: Дистанция в "коридоре" 100-150 м, контроль напарником движения с помощью полной карты. 4: Упражнения по карте с белыми пятнами вокруг КП, с необходимостью предварительного выбора привязок вне белой зоны.
37	Упражнения на развитие зрительной памяти	Сборка карты из фрагментов (мозайка), запоминание и зарисовка по памяти фрагмента карты.
38	Упражнения на развитие внимания	Поиск последовательных номеров из множества цифр, поиск всех условных знаков одного типа на карте
39	Игры с картой на местности	"Беличье колесо", участок на карте, где необходимо посетить все объекты одного типа, кп только на некоторых из них. "Охота на зайца", очередной участник стартует с призмой кп на 2 минуты раньше группы и должен успеть поставить кп в нужную точку.
	<b>Учебные соревнования</b>	
40	Спортивный лабиринт	Учебные соревнования спортивный лабиринт
41	Парковое ориентирование	Учебные соревнования парковое ориентирование
42	Вело ориентирование	Учебные соревнования ориентирование на велосипедах
43	Ориентирование на лыжах	Учебные соревнования ориентирование на маркированной трассе
44	Точное ориентирование	Учебные соревнования точное ориентирование
45	Эстафета	Учебные соревнования эстафета 1+1
	<b>Соревнования</b>	
46	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию	Участие в чемпионате по виртуальному спортивному ориентированию
47	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию	Участие в первенстве училища по спортивному ориентированию
48	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и областного уровня
	<b>Тестирование</b>	
49	Тест физической подготовки	Тест физической подготовки
50	Сдача теоретического и тактического минимума	Тест на знание условных знаков. Тест на умение работы с компасом на различных платах. Тест на выбор вариантов.

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>При проведении занятий по спортивному ориентированию используются принципы:</p> <p><i>Спиралевидной организации тренировочного процесса</i>, когда одна и та же тема, отработка двигательных навыков проходит на более высоком уровне, с большей нагрузкой, чем в предыдущий период.</p> <p><i>Принцип сознательности и активности</i> (для достижения конечной цели, поэтапных целей необходимо сначала осмыслить с воспитанником изучаемый материал).</p> <p><i>Принцип систематичности</i> (повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П. К. Анохину).</p> <p><i>Принцип последовательности</i> («от усвоенного — к неусвоенному», «от простого—к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия»).</p> <p><i>Принцип постепенности</i> (связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> (связан с различным уровнем физической подготовленностью, с половыми и возрастными различиями ит.д. ).</p> <p><b>Занятия спортивным ориентированием строятся на практической подготовке:</b></p> <p><u>-Общefизическая подготовка.</u> ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.</p> <p><u>-Специальная физическая подготовка</u> СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.</p> <p>Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)</li> <li>-Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила) .</li> </ul> <p><u>-Технико-тактическая подготовка</u> Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировок. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p><u>-Спортивные и подвижные игры</u> В процессе обучения для поднятия эмоционального фона занятий, применяются спортивные (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, водное поло) и подвижные игры.</p>
<p>Основные методы работы</p>	<p>Словесный метод, наглядный метод, метод физического упражнения, метод непосредственной помощи применяется при обучении технике и тактики в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, — исправление ошибок извне. Постороннее вмешательство может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.</p> <p>Игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.</p> <p>Соревновательный.</p>



	<p>Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p> <p>Виртуальное компьютерное моделирование дистанции и соревнований.</p>
Оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.</p> <p><b>Предварительный контроль</b> проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p><b>Промежуточное тестирование</b> проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p><b>Итоговая аттестация</b> направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.</p>
Дидактический материал	<p>Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):</p> <p>1. <i>Общеподготовительные</i> (направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств, как, например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости);</p> <p>2. <i>Специальные подготовительные</i> (направлены непосредственно на овладение техникой движений. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например: упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; бег по азимуту);</p> <p>3. <i>Специальные</i> (направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Ориентирование по нескольким КП Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле.</p>
Техническое оснащение занятий	<p>Специализированная трасса для занятий спортивным ориентированием: - старт и финиш; -КП;-призма; -компасы, карты, схемы -электронная отметка - тренажер виртуального ориентирования Catching Features Demo</p>

## 5. Список литературы

1. COMag, Журнал федерации спортивного ориентирования Франции, 2017 г. Спец выпуск № 134.
2. Cool, awesome and educational, J. Andersson, Silva book, Швеция 2019 г.
3. Orienteering in simple, J. Andersson, Silva\_BOOK, Швеция, 2019 г.
4. The Winning Eye, M Geurjeu, France, 2021
5. Агальцов, В. Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию студентов / В. Н. Агальцов. – Омск : ОГИФК, 1990. – 24 с.
6. Агальцов, В. П. Факторы, обуславливающие успешность обучения их связь с соревновательной результативностью у начинающих ориентировщиков / В. П. Агальцов, В. А. Ботух, Г. Г. Нугманов. – Омск :ОГИФК, 1990. – 104-105 с.
7. Акимов, В. Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности : методическое пособие / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск :1975. – 147 с.



8. Акимов, В. Г. Подготовка спортсменов–ориентировщиков /В. Г. Акимов. – Минск : Полымя. 1987. – 137 с.
9. Акимов, В. Г. Пространственное представление и восприятие местности в условиях ближней ориентации. Проблемы физического воспитания студентов ВУЗов / В. Г. Акимов. – Брест, 1975. – 127-129 с.
10. Акимов, В. Г. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск : 1977. – 87 с.
11. Алешин, В. М. Судейство соревнований по ориентированию на местности / В. М. Алешин, Е. И. Иванов, А. А. Колесников. – М. : ФиС, 1970. – 141 с.
12. Беговая подготовка ориентировщика Б. Михайлов, А. Ширинян, Университет С-Пб, 1994.
13. Битехина, Л. Д. Аспекты процесса планирования деятельности при ориентировке на местности / Л. Д. Битехина, А. К. Дроздовский // Теория и практика физической культуры. – М. : 1987. – 37-41 с.
14. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование : методическое пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – М. : Воениздат, 1982. – 141 с.
15. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование на местности /С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – М. : Воениздат, 1971. – 171 с.
16. Бреггинс, А. Ориентирование по тропам / А. Бреггинс. – М. :1997. – 14

17. Задачи на выбор вариантов. А. Ширинян, Санкт-Петербург, 2008 г.
18. Практическое пособие по составлению спортивной карты с помощью компьютера. Люк Владимир, 2017 г.
19. Сборник задач по спортивному ориентированию. А. Ширинянн, Санкт-Петербург, 2005.
20. Соревнования по спортивному ориентированию, О.Н. Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров, Воронежский государственный университет, 2008 г.
21. Спортивное ориентирование. Учебник для слушателей и курсантов Военного института физической культуры, МО РФ, Санкт-Петербург, В.В. Лавриненко.– СПб.: МО РФ, 2014 г.
22. Техника и тактика спортивного ориентирования. Физическая подготовка ориентировщика. А.А. Ширинян, А.В. Иванов, 2007 г.