

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ РІВНЕНСЬКОЇ
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ ТУРИСТІВ»
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

науково-методичною радою
Рівненського обласного
інституту післядипломної
педагогічної освіти
Протокол №2 від 21.05.2021

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом управління освіти і науки
Рівненської обласної державної
адміністрації
№ 103 від 28.05.2021

Навчальна програма з позашкільної освіти
туристсько-краєзнавчого напрямку

«Спортивне орієнтування»

3 роки навчання

м. Рівне - 2021

Автор:

Ольховик Леонід Іванович – методист комунального закладу «Рівненська обласна станція юних туристів» Рівненської обласної ради.

Рецензенти:

Чалій Л. В. – доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету, кандидат педагогічних наук, майстер спорту України зі спортивного туризму.

Созонюк О. П. – заступник директора з навчально-виховної роботи комунального закладу «Центр дитячої та юнацької творчості» Клеванської селищної ради Рівненського району Рівненської області.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Спортивне орієнтування – популярний вид спорту, для занять яким молоді необхідно мати хороший рівень фізичної та теоретичної підготовки. Сьогодні Закон України «Про позашкільну освіту» забезпечує розвиток широкої мережі гуртків, створення нової інструктивно-методичної та програмної бази для роботи творчих об'єднань учнів закладів позашкільної освіти.

Навчальна програма є програмою для керівників гуртків, секцій закладів позашкільної освіти. Програма відповідає нормативам та вимогам Єдиної спортивної класифікації України, ґрунтується на науково-теоретичних та світоглядних засадах відповідних гуманітарних програм базових дисциплін, затверджених Міністерством освіти і науки України.

Мета програми:

- ознайомлення учнів з історією та культурою рідного краю;
- оволодіння спеціалізованими знаннями, уміннями і навиками зі спортивного орієнтування;
- стимулювання гармонійного розвитку гуртківців.

У процесі розробки програми було враховано:

- принцип інтегрування навчального матеріалу;
- ефективність матеріалу в плані формування наукового світогляду здобувачів освіти;
- диференційований підхід до структурування змісту навчальної програми.

Зміст навчальної програми побудований на принципах відповідності змісту навчального матеріалу віковим особливостям вихованців на всіх етапах навчання, структурної єдності, що забезпечує логічну єдність змісту знань вихованців на всіх етапах і рівнях навчання у позашкільному закладі, прогностичності, що передбачає головні напрямки реалізації навчального змісту у викладанні навчального матеріалу.

Програма розрахована на гуртківців віком від 12 років. Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом кількох років.

Програма має два варіанти (216 та 324 годинний). У навчально-тематичному плані другий варіант зазначений в дужках, якщо він не співпадає з першим.

В основу програми покладено принцип багаторічних тренувань. Зміст програми складають теоретична, технічна, тактична, психологічна, моральна та фізична підготовка. Значну кількість годин у програмі виділено для допоміжного блоку, теми якого безпосередньо пов'язані з національно-патріотичним і військово-патріотичним вихованням. Програма визначає основи підготовки гуртківців відповідно до засад національно-духовного, військово-патріотичного виховання та підготовки до виконання Конституційного обов'язку - захисту Вітчизни. У розробленій програмі додано та виокремлено теми «Тактична медицина», «Ознайомлення з тактикою дій малих бойових груп», «Рятувально-прикладна та пошуково-

рятувальна підготовка» (до викладання зазначених тем бажано залучати професійних спеціалістів з числа військових медиків, військовослужбовців та працівників МНС).

Вихованці гуртка мають здобути знання, а в кращому випадку - оволодіти досить складною технікою проведення пошуково-рятувальних заходів на місцевості та знаннями з тактичної медицини. Суспільне, гуманітарне і практичне значення цих знань і вмінь сьогодні важко переоцінити: саме вони сприяють формуванню впевненої поведінки при виникненні будь-яких надзвичайних ситуацій. Буквально, можуть врятувати комусь життя і зберегти своє. Усвідомлення важливості захисту національних інтересів, особистого професійного і життєвого самовизначення, готовності до захисту Батьківщини, до служби у Збройних Силах України, праці на благо процвітання своєї країни – саме це сьогодні є проявом патріотичної самосвідомості і патріотичних переконань вихованців.

У перші тижні занять гуртка необхідно провести батьківські збори, розповісти про план та зміст діяльності занять, ознайомити батьків з розкладом занять, технікою безпеки та санітарно-гігієнічними вимогами, особистим спорядженням юного туриста, тощо. Гуртківці повинні не мати медичних протипоказань до занять у даному гуртку.

Основний рівень, перший рік навчання, базовий блок НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Вступ	2	-	-	2
2.	Заходи безпеки	2	-	-	2
3.	Загальні відомості з орієнтування	6	-	-	6
4.	Спортивна гігієна. Режим і харчування.	2	2	-	4
5.	Виховна робота	6	-	-	6
6.	Спортивне спорядження	4	-	-	4
7.	Умовні позначення	8	16	12	36
8.	Технічна підготовка	4	12 (24)	10 (24)	26 (52)
9.	Морально-вольова підготовка	4	-	4	8
10.	Правила змагань	4	-	-	4
11.	Участь у змаганнях	-	-	16 (56)	16 (56)
12.	Суддівська практика	-	-	4 (14)	4 (14)
13.	Аналіз виступів на змаганнях	4	-	-	4
	Разом	46	30 (42)	46 (110)	122(198)

Допоміжний блок, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Загальні теми	4	-	-	4
1.1.	Екологія. Охорона природи.	2	-	-	2
1.2.	Завдання і мета роботи в поточному році	2	-	-	2
2.	Українське народознавство	12		12	24
2.1.	Основні етнографічні зони України	2	-	-	2
2.2.	Народний календар свят. Традиції.	10	-	6	16
2.3.	Пам'ятники історії та культури	-	-	6	6
3.	Географічне краєзнавство	8	-	16	24
3.1.	Географічне положення, територія рідного краю.	2	-	-	2
3.2.	Рельєф рідного краю.	4	-	6	10
3.3.	Погода і клімат.	2	-	2	4
3.4.	Річки і озера рідного краю.	-	-	2	2
3.5.	Ґрунтово-рослинний і тваринний світ.	-	-	2	2
3.6.	Вивчення населення і господарства.	-	-	2	2
3.7.	Народні промисли і ремесла	-	-	2	2
4.	Загальна фізична підготовка	4	16	16	36
5.	Спеціальна фізична підготовка	0(2)		0(30)	0 (32)
6.	Гігієна, долікарська медична допомога	6			6
6.1.	Спортивна гігієна	2	-	-	2
6.2.	Термінова долікарська допомога	4	-	-	4
	Разом	34 (36)	16	44 (74)	94(126)

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. БАЗОВИЙ БЛОК

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Історичні відомості про виникнення, розвиток і сучасний стан спортивного орієнтування. Досягнення українських спортсменів.

2. Заходи безпеки (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки при проведенні занять зі спортивного орієнтування, участі в змаганнях.

3. Загальні відомості з орієнтування (6 год.)

Теоретична частина. Види спортивного орієнтування: класичне, паркове, нічне, підводне, МТВ-орієнтування, GPS-орієнтування. Дистанції: спринт, короткі, середні, довгі.

4. Спортивна гігієна. Режим і харчування (4 год.)

Теоретична частина. Особиста гігієна. Водні процедури: купання, вмивання, обтирання, лазня, сауна. Гігієна одягу та взуття. Вибір одягу для занять спортом, залежність від погодних умов.

Показання та протипоказання до занять спортивним орієнтуванням. Суб'єктивні та об'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій.

Загартування, його суть і значення для підвищення працездатності спортсмена, покращення опірності організму до простудних захворювань.

Практична частина. Способи самоконтролю. Складання режиму дня.

5. Виховна робота (6 год.)

Теоретична частина. Урочисте прийняття новачків до складу гуртківців; перегляд (в тому числі й телевізійний) змагань та їх аналіз; проведення тематичних свят.

6. Спортивне спорядження (4 год.)

Теоретична частина. Огляд спорядження орієнтувальника: спортивний одяг, взуття, компас. Вибір одягу в залежності від погодних умов.

Засоби відмітки. Картка учасника, її різновиди.

Обладнання контрольних пунктів (призми, компостери).

7. Умовні позначення (36 год.)

Теоретична частина.

Карти. Розвиток картографії. Відтворення місцевостей в залежності від призначення карти. Загальні вимоги до карт для спортивного орієнтування. Поняття про масштаб.

Специфіка умовних позначень для спортивних карт. Групи умовних позначень. Поділ на точкові, площинні, лінійні орієнтири. Рослинність. Дорожня сітка. Гідрографія. Штучні споруди.

Рельєф. Відтворення рельєфу місцевості за допомогою різних кольорів, горизонталей. Поняття про перетин карти.

Рослинність. Особливості зображення рослинності на спортивних картах. Поділ ділянок за прохідністю та видимістю. Відкриті і напіввідкриті ділянки, парковий ліс, ділянки різних ступенів прохідності. Направлена прохідність.

Гідрографія. Річки, струмки, ставки, болота, озера.

Дорожня сітка. Поділ доріг і стежок за шириною і прохідністю.

Штучні споруди. Будівлі, огорожі.

Спеціальні позначення. Позамасштабні точкові орієнтири. Позначення елементів дистанції.

Контрольний пункт, його обладнання і розміщення на місцевості.

Практична частина. Робота з картами різних масштабів, створення схем і карт за фотографіями місцевості (аерокосмічними знімками). Складання пазлів карт, показ умовних знаків на місцевості, робота з моделями різних форм рельєфу.

8. Технічна підготовка (26/52 год.)

Теоретична частина. Поняття про техніку спортивного орієнтування, взаємозв'язок з тактикою. Топографічна підготовка. Різноманітність карт (топографічні, спортивні), їх загальні риси та відмінності. Умовні знаки, мірило, перетин карти. Класифікація місцевостей (ландшафтів), зображення рельєфу та ситуації. Вимірювання відстаней на карті та на місцевості. Вироблення окоміру. Особливості вимірювання відстаней на місцевості залежно від рельєфу, рослинності, втоменості спортсмена.

Практична частина.

Розвиток основних навичок мислення і відчуттів. Засади сприйняття місцевості, умовних знаків, найпростіших схем, карт. Розвиток спостережливості, уваги, пам'яті, уяви, мислення.

Засади просторової орієнтації. Відчуття простору та часу. Відпрацювання дій спортсмена-початківця за умови втрати орієнтації.

Орієнтування на місцевості. Визначення сторін горизонту та напрямку на північ: у містах – по будівлях та вулицях; у лісі – по місцевих прикметах (просіках та квартальних стовпах, по окремих рослинах, снігу, пісках). Зоряна орієнтація, орієнтування за сонцем, по годинниках.

Основи топографії. Способи зображення земної поверхні. План, схема, карта. Види карт. Поняття про масштаб. Спортивні карти. Умовні знаки (УЗ) спортивних карт. Зображення рельєфу горизонталями. Характерні форми рельєфу: гора, хребет, яр, яма, пагорб, зображення їх на карті. Поняття про основні та допоміжні горизонталі. Бергштрихи. Виготовлення макетів форм рельєфу з піску, пластиліну тощо.

Визначення і вимірювання відстаней на карті. Визначення відстаней на місцевості кроками, за часом бігу або ходьби, «на око». Фактори, які впливають на точність виміру відстаней. Ігри та змагання на точне визначення відстаней.

Компас. Види компасів. Визначення сторін горизонту за допомогою компаса. Орієнтування карти. Поняття азимуту. Проходження азимутальних відрізків. Вправи на точність визначення азимуту.

Робота з картою на місцевості. Порівняння місцевості з картою. Читання об'єктів по карті. Визначення місця свого знаходження.

Вправи на розвиток пам'яті (запам'ятовування малюнків, предметів, пройденого шляху, фрагментів найпростішої карти, чисел, текстів тощо). Уваги. Окоміру. Поняття «легенда КП», «прив'язка КП».

Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Подолання водних перешкод, потічків і ровів.

Техніка пересування на лижах.

Ігри на місцевості із застосуванням орієнтування. Найпростіші змагання.

9. Морально-вольова підготовка (8 год.)

Теоретична частина. Зважаючи на те, що більшість тренувальних занять та змагання проводяться на відкритому повітрі, а погодні умови не завжди сприяють їх проведенню, то у початківців-орієнтувальників необхідно розвивати цілеспрямоване, щоденне психологічно нормальне ставлення до складних погодних умов, яке передбачає їх готовність до занять в таких умовах.

Особливості підготовки та участі в тренувальних стартах за несприятливих погодних умов.

Розвиток відчуттів напрямку та відстані. Вправи на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті.

Практична частина. Проведення тренування у складних погодних умовах.

10. Правила змагань (4 год.)

Теоретична частина. Види змагань зі спортивного орієнтування. Порядок старту, його види. Права та обов'язки учасників. Залікова книжка спортсмена.

Дистанція змагань, її нанесення на карту та обладнання на місцевості.

11. Участь в змаганнях (16/56 год.)

Практична частина. Участь у змаганнях для початківців зі спортивного орієнтування, туризму. Відвідування змагань вищого рангу.

12. Суддівська практика (4/14 год.)

Практична частина. Правила змагань. Загальні обов'язки суддів. Суддівство змагань контролерами на КП.

13. Аналіз виступів на змаганнях (4 год.)

Теоретична частина. Поняття про спортивний щоденник, його ведення. Запис змісту тренувального заняття, результатів змагань.

Типові помилки та їх аналіз. Вибір і реалізація шляху між контрольними пунктами. Настанова на надійність.

Аналіз проходження дистанцій іншими учасниками.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. ДОПОМІЖНИЙ БЛОК

1. Загальні теми (4 год.)

1.1. Екологія. Охорона природи (2 год.)

Теоретична частина. Спортивне орієнтування як вид спорту, нерозривно пов'язаний з навколишньою природою. Значення природи та екології в житті людини. Суспільно-корисна діяльність щодо охорони природи та екології. Основні норми і правила поведінки спортсмена в місцях проведення змагань (на старті, фініші, у змагальному центрі).

1.2 Завдання і мета роботи в поточному році (2 год.)

2. Українське народознавство (24 год.)

2.1. Основні етнографічні зони України (2 год.)

Теоретична частина. Історико-етнографічне районування України. Етнографічні групи.

2.2. Народний календар свят. Традиції (16 год.)

Теоретична частина. Свята: Різдво, Новий рік, Свято Андрія, Великдень, Водохрещення, Трійця, Івана Купала тощо.

Практична частина. Екскурсії в музеї. Участь у проведенні свят.

2.3. Пам'ятники історії та культури (6 год.)

Теоретична частина. Особливості народної архітектури різних районів України. Відвідування пам'яток історії та культури.

3. Географічне краєзнавство (24 год.)

3.1. Географічне положення, територія рідного краю (2 год.)

Теоретична частина. Географічне положення краю. Розподіл території України за географічними ознаками.

3.2. Рельєф рідного краю (10 год.)

Теоретична частина. Загальна характеристика рельєфу краю. Ґрунти, їх типи. Видовий склад рослинності краю. Види тварин. Екскурсія до лісництва.

Практична частина. Ознайомлення з формами рельєфу на місцевості.

3.3. Погода і клімат (4 год.)

Теоретична частина. Поняття про погоду і клімат, їх складові. Величини, що характеризують погодні умови: температура, тиск, опади, вітер.

Практична частина. Екскурсія на метеомайданчик (метеостанцію).

3.4. Річки і озера рідного краю (2 год.)

Практична частина. Ознайомлення з гідрографією рідного краю. Малі і великі річки. Струмки. Мінеральні джерела. Озера.

3.5. Ґрунтово-рослинний і тваринний світ краю (2 год.)

Практична частина. Види ґрунтів. Рослинний світ, його видовий склад. Тваринний світ рідного краю.

3.6. Вивчення населення і господарства (2 год.)

Практична частина. Характеристика населення, національного складу рідного краю. Щільність заселення територій. Переважаючі види господарської діяльності за географічними районами.

3.7. Народні промисли та ремесла (2 год.)

Практична частина. Ковальство, килимарство, ткацтво. Знайомство з народними умільцями, зразками їх творчості. Екскурсія в етнографічний музей.

4. Загальна фізична підготовка (36 год.)

Теоретична частина. Загальна фізична підготовка (ЗФП) здійснюється на основі програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, програм з легкої атлетики для ДЮСШ. Враховується специфіка спортивного орієнтування та особливості індивідуального розвитку гуртківців.

Практична частина.

Перелік основних засобів загальної фізичної підготовки. Вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця і в русі.

Вправи для м'язів ший: нахили і повертання голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави; із різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба; із положення лежачи – підймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випади з додатковими пружинистими рухами.

Вправи з опором, в парах: повертання і нахили тулуба, згинання і розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

Вправи з предметами. Вправи з короткою і довгою скакалками: стрибки з обертами скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіданні та напівприсіданні.

Вправи з вагою: кидання та ловлення набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання і розгинання рук. Повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, присідання, стрибки.

Рухливі ігри та естафети. Рухливі ігри типу «боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, перестрибуванням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча. Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

Легка атлетика. Біг на короткі дистанції (30 – 200) м з різних вихідних положень. Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних та штучних перешкод. Стрибки в довжину, висоту, з місця і з розбігу.

Лижні перегони. Вивчення різних способів техніки бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1 – 10 км. Спуски з гір різної крутості.

Туризм. Участь у 1 денних мандрівках. Подолання туристської смуги перешкод.

Гімнастичні вправи. Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці, канаті. Опорні стрибки через гімнастичного козла.

Спортивні ігри. Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

Плавання. Оволодіння одним із способів плавання.

5. Спеціальна фізична підготовка (0/32 год.)

Теоретична частина. Спрямованість вправ на розвиток необхідних якостей спортсменів–орієнтувальників (витривалості, швидкості, спритності, стрибучості, сили), які набуваються на основі наступних вправ:

Практична частина.

Вправи для розвитку витривалості. Біг у рівномірному темпі по рівнинній, пересіченій, відкритій, закритій, заболоченій місцевості (1 – 3 км). Біг вгору, з гори, по піску, купинах, по м'якому ґрунту. Туристські подорожі. Біг на різні відрізки дистанції зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

Вправи для розвитку швидкості. Біг з високого і низького старту, «з ходу», на швидкість. Біг на дистанції 30-100 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками, по колу тощо. Швидкі присідання і вставання. Біг зі зміною положень, стійок.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі.

Вправи для розвитку спритності та стрибучості. Стрибки у довжину, через яму з водою, рів, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки на одній та двох ногах на місці і в русі. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, по сходинках у заданому темпі. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки тощо. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправа по колоді через яр, потік, рів; переправа по колоді, яка хитається. Ігри: баскетбол, футбол зі спеціальними завданнями.

Естафети з використанням завдань, що вимагають складної координації рухів.

Вправи для розвитку сили. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання та розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах. Стрибки на одній та двох ногах без вантажу.

Кидання м'яча однією та двома руками із-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гирями, гумовими амортизаторами).

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання ніг до кута 45°, 90°, 180° та н..

Вправи для розвитку гнучкості. Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружні присідання у положенні випаду, «напівшпагат», «шпагат». Махові рухи руками та ногами у різних площинах. Пружні нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування та рухливість суглобів. Кругові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, із різних вихідних положень на місці і в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, у боки, повільний біг із розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Рухи руками, ногами на місці і в русі.

Спортивні ігри. Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол тощо.

6. Гігієна, долікарська медична допомога (6 год.)

6.1. Спортивна гігієна (2 год.)

Теоретична частина. Поняття гігієни, спортивна гігієна. Роль дотримання гігієни у профілактиці захворювань пов'язаних з заняттям спортом.

6.2. Термінова долікарська допомога (4 год.)

Теоретична частина. Забезпечення безпеки під час проведення тренувань і змагань. Спортивні травми. Причини їх виникнення та профілактика.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні умовні знаки карт для орієнтування;
- види орієнтування;
- способи відмітки н дистанції;
- найпростіші способи орієнтування на місцевості;
- поняття масштаб та як його використовують при відтворені місцевості на карті;
- основні правила гігієни під час тренувань;
- основні правил техніки безпеки під час тренувань т змагань на місцевості.

Вихованці мають уміти:

- визначати відстань на карті т місцевості;
- орієнтувати карту з допомогою компасу та без нього;
- відрізняти лінійні орієнтири на карті та місцевості;
- проходити найпростіші дистанції з різних видів орієнтування.

Основний рівень, другий рік навчання, базовий блок НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Заходи безпеки	2	0 (2)	-	2 (4)
2.	Загальні відомості з орієнтування	2	-	-	2
3.	Засади спортивного тренування	2	-	-	2
4.	Спортивне спорядження	4	4	2	10
5.	Умовні позначення	2	10	2	14
6.	Технічна підготовка	2	10	14 (30)	26 (42)
7.	Спеціальна фізична підготовка	2	6	14(36)	22(44)
8.	Морально-вольова підготовка	-	2	2	4
9.	Правила змагань	2 (6)	2	-	4 (8)
10.	Суддівська практика	2	-	8 (24)	10 (26)
11.	Участь у змаганнях	-	-	32(80)	32(80)
12.	Аналіз виступів на змаганнях	2	2	-	4
	Разом	22 (26)	36(38)	74 (176)	132 (240)

Допоміжний блок, другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Рятувально-прикладна та пошуково-рятувальна підготовка	10	6	24	40
1.1.	Психологічна та духовна складова у підготовці юних рятувальників	4	-	-	4
1.2.	Рятувально-прикладна підготовка	2	-	4	6
1.3	Пошуково-рятувальна підготовка (техніка туризму)	4	6	20	30
2.	Загальна фізична підготовка	--	16	18	34
3.	Відновлення та стимуляція працездатності	6	2	2	10
3.1.	Спортивна гігієна	2	-	2	4
3.2.	Термінова долікарська допомога	4	2	-	6
	Разом	16	24	44	84

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. БАЗОВИЙ БЛОК

1. Заходи безпеки (2/4год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки при проведенні занять зі спортивного орієнтування, участі в змаганнях.

Практична частина. Практичні дії щодо попередження травмування під час участі в змаганнях.

2. Загальні відомості з орієнтування (2 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку спортивного орієнтування. Види орієнтування: в заданому напрямку, на маркованій трасі, за вибором, естафетне, паркове, трейл, вело, нічні. Види змагань: одноденні, багатоденні; з загальним і роздільним стартом, гандикап. Орієнтування в Україні: федерації, клуби, календар змагань. Споріднені види спорту.

3. Засади спортивного тренування (2 год.)

Теоретична частина. Оздоровчий характер спортивного тренування – першочергове завдання спрямованого впливу на розвиток організму і основна гарантія росту спортивних результатів.

Поняття про фізичні засади рухових навичок. Взаємодія рухових і вегетативних функцій у процесі занять фізичними вправами.

Особливості функціональної діяльності центральної нервової системи, органів дихання та кровообігу під час виконання різноманітних фізичних вправ. Особливості біохімічних процесів у м'язах: поняття кисневого голоду. Роль і значення функціонування центральної нервової системи у процесі тренувань і змагань.

Стислі відомості про фізіологічні показники стану тренуваності (зміни в кістково-м'язовому апараті, вегетативних функціях, стані центральної нервової системи).

Передстартовий стан і розминка у змаганнях зі спортивного орієнтування.

4. Спортивне спорядження (10 год.)

Теоретична частина. Спеціальне спорядження орієнтувальника. Вибір одягу в залежності від погодних умов, характеру арени змагань. Правила користування спорядженням (компасом, планшетом, лижами тощо).

Практична частина. Планшети, їх обладнання, самостійне виготовлення.

Розвиток спортивних систем навігації. Типи компасів, їх технічні характеристики. Засоби відмітки. Картка учасника, її різновиди.

Інвентар та обладнання для проведення тренувальних занять на місцевості або змагань. Обладнання контрольних пунктів (призми, компостери або інші засоби для відмітки).

5. Умовні позначення (14 год.)

Теоретична частина. Типи ландшафтів, їх утворення. Особливості орієнтування. Рівнина. Гори. Водно-ерозійний, зсувний, моренний рельєф. Дюни. Заплава.

Карти. Розвиток картографії. Відмінності в зображенні місцевості для змагань класичного, зимового, паркового, трейл, МТВ-орієнтування. Групи умовних позначень. Поділ на точкові, площинні, лінійні орієнтири.

Рельєф. Характерні форми рельєфу: пагорб, хребет, яма, улоговина, вимивина.

Рослинність. Особливості зображення рослинності на спортивних картах. Поділ ділянок за прохідністю та видимістю. Зміна прохідності в залежності від сезону.

Гідрографія. Об'єкти гідрографії, як розсіювальні орієнтири.

Спеціальні позначення. Позамасштабні точкові орієнтири. Відмінності в позначеннях, що використовуються в зимовому, парковому, трейл-орієнтуванні.

Подальший розвиток основних навичок мислення і відчуттів: уваги, пам'яті, уяви, відчуття часу і простору.

Поглиблене вивчення основ топографії. Детальне вивчення умовних знаків спортивних карт. Точність, детальність і насиченість спортивних карт. Позамасштабні знаки, розміщення на місцевості орієнтирів, позначених такими знаками. Зображення на картах елементів рельєфу, які не

відображаються в масштабі карти (вирва, мікроямка, урвище, камінь, окрема скеля тощо).

Перетин рельєфу. Визначення крутості, напрямку і довжини схилів. Основні та допоміжні горизонталі. Специфічні форми рельєфу: гірський, горбистий, яристо-балочний, дрібногорбистий. Топографічні диктанти. Комплексне читання спортивних карт.

Практична частина. Робота з картами різних масштабів, створення схем і карт за фотографіями місцевості (аерокосмічними знімками). Складання пазлів карт, показ умовних знаків на місцевості, робота з моделями різних форм рельєфу.

6. Технічна підготовка (26/42 год.)

Теоретична частина. Поняття про техніку спортивного орієнтування, взаємозв'язок з тактикою. Топографічна підготовка.

Практична частина.

Азимут. Рух по азимуту. Орієнтування на місцевості по місцевих предметах, сонцю. Визначення точки стояння методом колового візування.

Визначення сторін горизонту по компасу, зірках, за сонцем. Визначення азимуту на карті і місцевості. Магнітне відхилення.

Рух по азимуту на відкритій, закритій, легко і важко прохідній, а також пересіченій місцевостях, відхилення від напрямку бігу. Рух без компасу за сонцем. Біг «в мішок», біг «з упередженням», з виходом на лінійні і площинні орієнтири. Біг з виходом у задану точку, з точним контролем напрямку і відстані. Вправи на точність руху по азимуту. Азимутальне проходження дистанції. Біг «по пам'яті», «по лінії», по «білій» карті, «по коридору».

Вимірювання відстаней на місцевості під час бігу по дорогах, стежках, просіках, по лісу різної прохідності, по болоту, важко прохідній місцевості, під час підйомів і спусків по схилах різної крутості. Вироблення окоміру. Особливості вимірювання відстаней на місцевості залежно від рельєфу, рослинності, втомленості спортсмена. Удосконалення у візуальному визначенні відстаней до різних предметів і орієнтирів на відкритій, напіввідкритій і закритій місцевостях.

Вибір варіантів шляху між контрольними пунктами залежно від наявності лінійних орієнтирів, характеру рослинності, рельєфу, стану і характеру ґрунту, погодних умов.

Марковані траси. Завдання маркованих дистанцій та принципи їх вирішення. Передня та задня прив'язки. Рух по маркованій трасі з фіксацією на карті основних орієнтирів і контрольних пунктів. Змагання на маркованих трасах. Правила змагань.

Варіанти виходу на контрольний пункт. Відмітка на контрольному пункті. Відхід з контрольного пункту в заздалегідь вибраному напрямі. Відмінність техніки проходження відрізків від КП до «прив'язки» наступного КП і від «прив'язки» до КП. «Прив'язки», опорні та гальмівні орієнтири. Вибір варіантів руху залежно від довжини відрізка «грубого» орієнтування, швидкості, надійності та близькості до КП «прив'язки». Детальне читання об'єктів поблизу КП. Відтворення шляху на карті після подолання дистанції.

Проходження дистанцій заданого напрямку з попереднім аналізом варіантів руху та без нього. Розбір та аналіз результатів тренувань і змагань.

Вправи на увагу, розвиток пам'яті, поверхнєве читання карти. Вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати. Планування навчальних дистанцій.

Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Пересування по лісу різної прохідності, заболочених місцях, твердому і кам'янистому ґрунті.

Техніка пересування на лижах. Особливості подолання спусків. Поняття тактики під час пересування по незнайомій місцевості на змаганнях з орієнтування.

Варіанти зміни тактики під час долаття різних ландшафтних зон. Вибір і реалізація шляху між контрольними пунктами. Настанова на надійність, на ризик, на переважний рух по азимуту, рельєфу, ситуації.

7. Спеціальна фізична підготовка (22/44 год.)

Теоретична частина. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, потрібних для спортсменів-орієнтувальників: витривалості, швидкості, спритності, стрибучості, сили.

Практична частина.

Вправи для розвитку витривалості. Біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересіченій місцевості, відкритій та закритій, заболоченій (3-7км). Біг на лижах на дистанції 5-10 км. Туристичні мандрівки (одно та багатоденні).

Багаторазове долаття різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

Вправи для розвитку швидкості. Біг з високого і низького старту, «з ходу», на швидкість, на дистанції 30-400 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками, по колу тощо. Швидкі присідання і вставання. Біг зі змінною швидкістю. Повторний біг. Біг боком і спиною вперед. Біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стійками.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чергування різних стрибків на одній і двох ногах.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі (баскетбол, футбол, волейбол тощо).

Переправа по колоді, яка хитається. Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

Вправи для розвитку сили. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання і розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи – відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах. Стрибки та підскоки на одній та двох ногах без вантажу, з вантажем (гантелями, набивними м'ячами, гирями, мішками з піском, дисками від штанги, штангою), із партнером на спині або на плечах, з швидким пружним випрямленням.

Кидання набивного м'яча однією та двома руками з-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Естафети з перенесенням важких предметів (набивних м'ячів, партнерів, мішків з піском тощо).

Вправи для розвитку гнучкості. Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружні присідання у положенні випаду, напівшпагат, шпагат. Махові рухи руками та ногами у різних площинах. Пружні нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування і рухливість суглобів. Колові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці і в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, в боки, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці і в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

8. Морально-вольова підготовка (4 год.)

Практична частина. Завдання і засоби морального і вольового виховання. Роль вольових дій під час змагань зі спортивного орієнтування у зв'язку з індивідуальним проходженням дистанції на незнайомій місцевості.

Прийняття оперативних рішень залежно від ситуацій, що виникають під час змагань. Подолання труднощів, які виникають внаслідок несприятливих погодних умов. Подолання почуття розгубленості у випадку втрати орієнтації.

Вивчення помилок і причин їх виникнення, засоби ліквідації. Аналіз дій спортсмена і суперників, розбір результатів.

9. Правила змагань (4/8 год.)

Теоретична частина. Виховне та агітаційне значення змагань. Зміст, види і характер змагань зі спортивного орієнтування. Положення про змагання. Порядок старту, його види. Жеребкування, його види. Допуск і зняття учасників зі змагань.

Суддівська колегія, її склад, права і обов'язки членів суддівської колегії. Карти і картки учасника.

Практична частина. Робота з протоколами змагань.

10. Суддівська практика (10/24 год.)

Теоретична частина. Суддівська колегія, її склад, права і обов'язки членів суддівської колегії.

Практична частина. Планування і проведення за завданням тренера окремих частин занять на місцевості.

Засвоєння навичок суддівства змагань з орієнтування, робота контролера на КП, помічника судді на старті, фініші, пунктах видачі карт і пунктах оцінки, помічника постановника дистанції.

Робота на змаганнях суддею. Одержання звання судді по спорту.

11. Участь у змаганнях (32/80 год.)

Практична частина. Участь у змаганнях районного масштабу. Виконання юнацьких розрядних норм.

12. Аналіз виступів на змаганнях (4 год.)

Теоретична частина. Схеми витрат часу на дистанції. Аналіз проходження дистанцій іншими учасниками. Типові помилки.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. ДОПОМІЖНИЙ БЛОК

1. Рятувально-прикладна та пошуково-рятувальна підготовка (40 год.)

1.1. Психологічна та духовна складова у підготовці юних рятувальників (4 год.)

Теоретична частина. Особливості психосоціального розвитку підлітків. Відмінності у розвитку хлопців та дівчат. Взаємовідносини між хлопцями і дівчатами. Основні складові спілкування. Соціальне здоров'я. Вплив психологічних властивостей та етичних засад людини на дії у різних життєвих ситуаціях. Стрес і афект – негативні реакції на небезпеку. Поняття конфлікту. Причини виникнення конфліктів. Способи подолання конфліктів та виходу з них. Вплив соціального середовища на формування у підлітків здорових чи шкідливих звичок та їх способу життя.

Практична частина. Небезпека – оцінка небезпеки.

1.2. Рятувально-прикладна підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Уявлення про екстремальні умови та їх вплив на людину.

Практична частина.

Надзвичайні ситуації природного походження. Правила поведінки та надання допомоги у разі екстремальної ситуації на льоду, під час буревію, повені, землетрусу, зсуву ґрунту, снігових лавин, блискавки тощо. Техногенне середовище, його вплив та ймовірна загроза для життя і здоров'я людини. Дії в умовах зараження небезпечними хімічними речовинами, при виникненні пожеж, вибухів.

Надзвичайні ситуації соціального походження. Правила поводження з вибуховими пристроями, піротехнічними виробами. Правила поведінки у натовпі. Правила поведінки та надання першої медичної допомоги при аваріях на транспорті.

Протипожежна безпека. Запобігання виникненню пожеж у побуті та навколишньому середовищі. Використання пожежного інвентарю та підручних засобів (кошма, вода, пісок, інше) на першій стадії гасіння пожежі.

Технічні засоби гасіння, їх види, призначення, використання. Допомога людям, що опинилися в задимлених приміщеннях, на яких загорівся одяг.

Пожежне спорядження (пожежний костюм, пожежний кран, рукав, розгалуження, ствол – вміння користуватись). Вправління в подоланні 100 - метрової смуги перешкод (дистанція пожежно-прикладного спорту).

Засоби індивідуального захисту (ватно-марлева пов'язка, респіратор, протигаз, загальновійськовий захисний костюм (ЗЗК), легкий захисний костюм (Л-1) - вміння користуватись).

Способи транспортування потерпілого в залежності від травми чи пошкодження на підручних засобах (бухта мотузки, палиця, рюкзак і т.п.). Стаціонарні (заводського виготовлення) медичні та рятувальні ноші, рятувальна «косинка». Виготовлення нош: з штормових курток, полотна та дерев'яних палиць, в'язання нош з туристської мотузки.

1.3. Пошуково-рятувальна підготовка (техніка туризму) (30 год.).

Теоретична частина. Туристсько-спортивна підготовка. Туристське спорядження: страхувальна система, основна, допоміжна мотузки, вуса самостраховки, альпіністські карабіни, спускові пристрої, блоки, жумари – місце та способи застосування. Туристські вузли – застосування, техніка в'язання.

Топографія та орієнтування на місцевості. Сторони горизонту, визначення сторін горизонту по небесних світилах, навколишніх предметах.

Практична частина. Види та характеристика природних перешкод. Самостраховка. Командна страховка. Подолання природних перешкод з організацією командної страховки та командних перил.

Техніка пересування по місцевості з різним рельєфом у різні пори року. Безпека учасників туристських походів. Особисте та групове спорядження для туристського походу. Похідне таборування, привали та нічліги. Харчування в туристичному поході. Участь в туристичних походах II-III ступеня складності. Участь у змаганнях зі спортивного туризму.

Визначення свого місцезнаходження відносно сторін горизонту, навколишніх орієнтирів та місцевих предметів (точкові, лінійні, площинні). Орієнтування в населених пунктах. Орієнтування в лісі без компасу і карти. Окомірне визначення відстаней.

2. Загальна фізична підготовка (34 год.)

Практична частина. Загальна фізична підготовка (ЗФП) здійснюється на основі програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, програм з легкої атлетики для ДЮСШ. Враховується специфіка спортивного орієнтування та особливості індивідуального розвитку гуртківців.

Перелік основних засобів загальної фізичної підготовки. Вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця і в русі.

Вправи для м'язів ший: нахили і повертання голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави; із різних вихідних положень — нахили, повороти, колові рухи тулуба; із положення лежачи — підймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випадки з додатковими пружинистими рухами.

Вправи з опором, в парах: повертання і нахили тулуба, згинання і розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

Вправи з предметами. Вправи з короткою і довгою скакалками: стрибки з обертами скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіданні та напівприсіданні.

Вправи з вагою: кидання та ловлення набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання і розгинання рук. повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, присідання, стрибки.

Рухливі ігри та естафети. Рухливі ігри типу «боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, перестрибуванням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча. Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

Легка атлетика. Біг на короткі дистанції (30 - 300) м з різних вихідних положень. Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних та штучних перешкод. Стрибки в довжину, висоту, з місця і з розбігу.

Лижні перегони. Вивчення різних способів техніки бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1 - 10 км. Спуски з гір різної крутості.

Туризм. Участь у 1-3 денних мандрівках. Подолання туристської смуги перешкод.

Гімнастичні вправи. Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці. Опорні стрибки через гімнастичного козла.

Спортивні ігри. Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

Плавання. Оволодіння одним із способів плавання.

3. Відновлення та стимуляція працездатності (10 год.)

3.1. Спортивна гігієна (4 год.)

Теоретична частина. Особиста гігієна. Водні процедури: купання, вмивання, обтирання, лазня, сауна. Гігієна одягу та взуття. Вибір одягу для занять спортом, залежність від погодних умов. Необхідні предмети гігієни в поході. Загартування, його суть і значення для підвищення працездатності спортсмена, покращення опірності організму до простудних захворювань. Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер і передбачає застосування засобів психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Планування та використання педагогічних засобів відновлення. Раціональний розподіл навантажень, створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу, раціональна побудова навчально-тренувальних занять, використання різноманітних засобів і методів тренування, індивідуалізація навчально-тренувального процесу, вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання, дні профілактичного відпочинку.

Ознайомлення з методами гігієнічних засобів відновлення. Раціональний режим дня: нічний сон не менш 8-9 год. на добу, денний сон (1 год. у період інтенсивної підготовки до змагань), збалансоване 3-4-разове харчування, гігієнічні процедури, зручний одяг і взуття.

Відновлювальний раціон має бути багатий на баластні речовини та пектин, що містяться в овочах та фруктах. Вони сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення витрат води та солі можна дещо збільшити добову норму води та харчової солі.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення. Душ теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний), ванни (хвойна, перлинна, сольова), лазні 1-2 рази на тиждень (парна або сухо повітряна, не пізніше ніж за 5 днів до змагань), масаж (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо ефективний у поєднанні з гідропроцедурами).

Відновлювальні заходи здійснюються за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей.

Практична частина. Випробування одягу та взуття для занять спортом в залежності від погодних умов.

3.2. Термінова долікарська допомога (6 год.)

Теоретична частина. Спортивні травми. Причини їх виникнення та профілактика. Опіки, сонячний і тепловий удар, переохолодження.

Практична частина. Практичні заняття по наданню медичної допомоги.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні відомості про будову та функціонування організму людини;
- міжнародні правила змагань з орієнтування;
- основні принципи підготовки дистанцій з різних видів орієнтування;
- вимоги спортивної класифікації з орієнтування;
- особливості технічної, тактичної, психологічної підготовки орієнтувальника;
- основні засоби здобуття КП та методи його пошуку.

Вихованці мають вміти:

- планувати та обладнувати дистанції з різних видів орієнтування для шкільних змагань;
- скласти карту ділянки рівнинної місцевості;
- читати карту під час бігу по дистанції на ділянках місцевості з різною прохідністю;
- використовувати метод прогнозування при проходженні дистанцій з різних видів орієнтування.

Основний рівень, третій рік навчання, базовий блок НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Заходи безпеки	2	-	-	2
2.	Спортивне спорядження	4	2(4)	-	6 (8)
3.	Умовні позначення	2	6	-	8
4.	Технічна підготовка	4	8	12 (30)	24 (42)
5.	Спеціальна фізична підготовка	2	14	20 (28)	36 (44)
6.	Морально-вольова підготовка	4	2	2	8

7.	Правила змагань	2 (6)	2	-	4 (8)
8.	Суддівська практика	-	-	8 (18)	8 (18)
9.	Участь у змаганнях	-	-	30 (96)	30 (96)
10.	Аналіз виступів на змаганнях	-	4	-	4
	Разом	20 (24)	38 (40)	72 (174)	130 (238)

Допоміжний блок, третій рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин			
		теоретичних	практичних		усього
			в приміщенні	на місцевості	
1.	Тактична медицина	6	14	4	24
2.	Корегування і складання спортивних карт	4	-	20	24
3.	Загальна фізична підготовка	-	6	20	26
4.	Тактика дій малих бойових груп	4	-	8	12
5.	Разом	14	20	52	86

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. БАЗОВИЙ БЛОК

1. Заходи безпеки (2 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки при проведенні занять зі спортивного орієнтування, участі в змаганнях.

2. Спортивне спорядження (6/8 год.)

Теоретична частина. Засоби відмітки. Картка учасника, її різновиди. Електронна відмітка, різновиди. Спортивні годинники. Системи GPS. Спорядження для нічного орієнтування.

Практична частина. Планшети, їх обладнання, самостійне виготовлення. Підбір лиж, взуття, лижних палиць. Лижні мазі.

Інструменти та медикаменти для надання першої долікарської допомоги та правила користування ними.

3. Умовні позначення (8 год.)

Теоретична частина. Удосконалення у візуальному визначенні відстаней до різних предметів і орієнтирів на відкритій, напіввідкритій і закритій місцевостях.

Практична частина. Визначення сторін горизонту по компасу, зірках, за сонцем. Визначення азимуту на карті і місцевості. Магнітне відхилення. Рух по азимуту на відкритій, закритій, а також пересіченій місцевостях, відхилення від напрямку бігу. Рух без компасу за сонцем. Біг «в мішок», біг «з упередженням», з виходом на лінійні і площинні орієнтири. Біг з виходом

у задану точку з точним контролем напрямку і відстані. Вправи на точність руху по азимуту. Азимутальне проходження дистанції. Біг «по пам'яті», «по лінії», по «білій» карті, «по коридору».

Вибір варіантів шляху. Вибір варіантів шляху між контрольними пунктами. Вибір варіантів руху залежно від довжини відрізка «грубого» орієнтування, швидкості, надійності та близькості до КП «прив'язки». Детальне читання об'єктів поблизу КП. Відтворення шляху на карті після подолання дистанції. Проходження дистанцій заданого напрямку з попереднім аналізом варіантів руху та без нього. Розбір та аналіз результатів тренувань і змагань. Топографічне знімання місцевості вздовж лінійних орієнтирів складної конфігурації, зі складною конфігурацією рослинності. Креслення спортивних карт низької насиченості.

Вправи на увагу, розвиток пам'яті, поверхнєве читання карти. Тактичні прийоми проходження естафетних дистанцій. Вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати. Планування навчальних дистанцій.

Удосконалення у комплексному читанні і запам'ятовуванні спортивних карт у процесі безперервного бігу. Вимірювання відстаней на сильно пересіченій місцевості. Траверсування схилів. Біг «по горизонталі».

Рух по азимуту на місцевості з різноманітним рослинним і ґрунтовим покриттям з максимальною швидкістю. Удосконалення у швидкому пересуванні в заданому напрямі без використання компаса, в бігу «за сонцем», «в мішок», «з упередженням», у використанні «зустрічного бігу» під час виходу на контрольний пункт.

Удосконалення щодо вибору найраціональніших шляхів руху між КП з урахуванням особливостей місцевості та дій суперників. Аналіз шляхів руху. Відпрацювання мінімальної втрати часу на КП. Подальший розвиток «пам'яті карти».

Удосконалення техніки й тактики орієнтування на лижах на маркованій трасі, у заданому напрямі та в естафеті. Тактика орієнтування в естафетах у заданому напрямі. Розбір і аналіз результатів змагань і тренувань.

Марковані траси. Завдання маркованих дистанцій та принципи їх вирішення. Передня та задня прив'язки. Рух по маркованій трасі з фіксацією на карті основних орієнтирів і контрольних пунктів. Змагання на маркованих трасах. Правила змагань.

4. Технічна підготовка (24/42 год.)

Теоретична частина. Поняття про техніку спортивного орієнтування, взаємозв'язок з тактикою. Топографічна підготовка. Різноманітність карт (топографічні, спортивні), їх загальні риси та відмінності. Умовні знаки, мірило, перетин карти. Класифікація місцевостей (ландшафтів), зображення рельєфу та ситуації. Вимірювання відстаней на карті та на місцевості. Вироблення окоміру. Особливості вимірювання відстаней на місцевості залежно від рельєфу, рослинності, втомленості спортсмена.

Компас, види компасів. Робота з компасом.

Практична частина. Азимут. Рух по азимуту. Орієнтування на місцевості: по рельєфу, місцевих предметах, сонцю. Визначення точки стояння методом колового візування. Врахування «старіння» карти.

Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Пересування по лісу різної прохідності, заболочених місцях, твердому і кам'янистому ґрунті. Особливості техніки пересування по сильно пересіченій місцевості. Подолання водних перешкод, потічків і ровів.

Техніка пересування на лижах. Особливості подолання спусків. Поняття тактики під час пересування по незнайомій місцевості на змаганнях з орієнтування.

Тактика проходження дистанції в різних видах змагань з орієнтування. Аналіз і характеристика проходження різних відрізків дистанції. Можливі варіанти вирішення завдань, поставлених планувальником дистанції.

Тактика долаття початкових відрізків дистанції. Тактичні особливості долаття середніх та заключних відрізків дистанції.

Варіанти зміни тактики під час долаття різних ландшафтних зон. Тактичні помилки, їх аналіз і розбір. Вибір і реалізація шляху між контрольними пунктами. Настанова на надійність, на ризик, на переважний рух по азимуту, рельєфу, ситуації. Взяття контрольного пункту. Підхід і відхід з контрольного пункту. Реакція на суперника.

Особливості тактики в особистих і командних змаганнях. Тактика за умов групового старту. Особливості тактики проходження дистанції в зимових змаганнях зі спортивного орієнтування на лижах.

5. Спеціальна фізична підготовка (36/44 год.)

Теоретична частина. Необхідність спеціальної фізичної підготовки та її види.

Практична частина.

Вправи для розвитку витривалості. Біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересіченій місцевості, відкритій та закритій, заболоченій (10-15 км). Біг «вгору», «з гори», по піску, купинах, по м'якому ґрунту. Біг на лижах на дистанції 5-20 км. Туристичні мандрівки (одно та багатоденні).

Багаторазове долаття різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

Вправи для розвитку швидкості. Біг з високого і низького старту «з ходу», на швидкість на дистанції 100-1000 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками, по колу тощо. Швидкі присідання і вставання. Біг зі змінною швидкістю. Повторний біг. Біг боком і спиною вперед. Біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стійками.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чергування різних стрибків на одній і двох ногах.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі (баскетбол, футбол, волейбол тощо).

Вправи для розвитку спритності та стрибучості. Стрибки у довжину, через яму з водою, рів, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки через гімнастичного коня, козла різними способами. Стрибки на одній та двох ногах на місці і в русі. Стрибки в глибину. Стрибки зі скакалкою в русі.

Стрибки в кроці, стрибки по сходинках у заданому темпі. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки тощо.

Елементи акробатики: перекиди, перевороти. Гімнастичні вправи на різних приладах, що вимагають складної координації рухів. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправа по колоді через яр, потік, рів.

Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

Вправи для розвитку сили. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання і розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи – відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах. Стрибки та підскоки на одній та двох ногах без вантажу, з вантажем (гантелями, набивними м'ячами, гириями, мішками з піском, дисками від штанги, штангою), із партнером на спині або на плечах, з швидким пружним випрямленням.

Кидання набивного м'яча однією та двома руками з-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гириями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи зі штангою: повороти тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування, стрибки.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Вправи для розвитку гнучкості. Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружні присідання у положенні випаду, напівпшагат, шпагат. Махові рухи руками та ногами у різних площинах. Пружні нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування і рухливість суглобів. Колові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці і в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, в боки, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці і в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

6. Морально-вольова підготовка (8 год.)

Теоретична частина. Реакція на суперників під час змагань і подолання бажання співпраці з ними. Спортивна етика у змаганнях зі спортивного орієнтування. Виховання почуття взаємодопомоги, колективізму. Прийняття самостійних рішень під час змагань.

Настанова на участь у змаганнях – головний фактор для мобілізації волі спортсмена. Подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних з сильними негативними емоціями (страхом, невпевненістю, побоюванням програшу, травм тощо). Засоби управління емоційним станом. Відповідальність спортсмена перед колективом – головне у подоланні труднощів. Дисциплінованість, обсяг і глибина знань, міцність навичок, умінь і якостей – запорука успішного виступу.

Вивчення помилок і причин їх виникнення, засоби ліквідації. Аналіз дій спортсмена і суперників, розбір результатів.

Практична частина. Складання плану проходження дистанції.

7. Правила змагань (4/8 год.)

Теоретична частина. Дистанція змагань, її нанесення на карту та обладнання на місцевості. Умови визначення результатів.

Практична частина. Планування і постановка тренувальних та змагальних дистанцій. Суддівство змагань з різних видів орієнтування.

8. Суддівська практика (8/18 год.)

Практична частина. Планування і проведення окремих частин занять або цілого заняття на місцевості. Робота постановником дистанції, старшим суддею старту, фінішу. Одержання звання судді 2-ї категорії.

9. Участь у змаганнях (30/96 год.)

Практична частина. Участь у змаганнях обласного та клубного рівня. Виконання юнацьких розрядних норм.

10. Аналіз виступів на змаганнях (4 год.)

Мета аналізу участі в змаганнях. Ведення щоденника занять. Схеми витрат часу на дистанції. Типові помилки. Аналіз проходження дистанцій іншими учасниками

ЗМІСТ ПРОГРАМИ. ДОПОМІЖНИЙ БЛОК.

1. Тактична медицина (Надання першої медичної допомоги в умовах походу та бойових дій). (24 год.)

Теоретична частина.

Нормативи із тактичної медицини та умови їх виконання: допомога пораненому під вогнем противника, способи транспортування потерпілого залежно від виду травм:

- зупинка кровотечі;
- відновлення прохідності дихальних шляхів пораненого;
- допомога при проникаючому пораненні грудної клітки;
- ознаки клінічної смерті.

Види нош, вимоги до виготовлення нош відповідно до травми потерпілого (жорсткі, нежорсткі, кокон).

Практична частина. Дії щодо визначення стану потерпілого.

Виготовлення нош із підручного матеріалу (жердини, плащ-накидка).

Проходження дистанції з потерпілим.

2. Корегування і складання спортивних карт (24 год.)

Теоретична частина. Основні вимоги до спортивної карти. Обладнання для корегування карт. Робота з компасом і планшетом. Виміри відстаней. Камеральні роботи.

Практична частина. Польові роботи по корегуванню карт.

3. Загальна фізична підготовка (26 год.)

Теоретична частина. Загальна фізична підготовка (ЗФП) здійснюється на основі програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, програм з легкої атлетики та лижного спорту для ДЮСШ з урахуванням специфіки спортивного орієнтування.

Практична частина.

Перелік основних засобів загальної фізичної підготовки. Вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця і в русі.

Вправи для м'язів ший: нахили і повертання голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави; із різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба; із положення лежачи – підіймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підіймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випади з додатковими пружинистими рухами.

Вправи з опором, в парах: повертання і нахили тулуба, згинання і розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

Вправи з предметами. Вправи з короткою і довгою скакалками: стрибки з обертами скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіданні та напівприсіданні.

Вправи з вагою: кидання та ловлення набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання і розгинання рук, повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, присідання, стрибки.

Елементи акробатики. Перекиди (вперед, назад) у групуванні, «напівшпагат», «шпагат», політ-перекид вперед з місця і з розбігу, перевороти (в боки і вперед), сальто вперед, назад на лонжах, стрибки на батуті.

Рухливі ігри та естафети. Рухливі ігри типу «боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, перестрибуванням, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча. Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

Легка атлетика. Біг на короткі дистанції (50 - 400) м з різних вихідних положень. Біг на середні і довгі дистанції (600 – 5000 м). Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних та штучних перешкод. Біг по шосе, з інтервалами, змінний біг. Стрибки в довжину, висоту, потрійні, з місця і з розбігу. Багатоскоки. Метання гранати, тенісного м'яча, списа, штовхання ядра.

Лижні перегони. Вивчення різних способів техніки бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1 - 10 км на час. Спуски з гір різної крутості.

Туризм. Участь у 1-3 денних мандрівках. Подолання туристської смуги перешкод. Участь у туристських змаганнях, мандрівках 1-ї категорії складності.

Гімнастичні вправи. Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці. Опорні стрибки через гімнастичного коня та козла.

Спортивні ігри. Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

4. Тактика дій малих бойових груп (12 год.)

Теоретична частина. Поняття про бій. Сутність сучасного загальновійськового бою. Особиста зброя та екіпіровка солдата в бою. Мистецтво маскування (тіла і обладнання). Сигнальні жести.

Техніка пересування малих груп (рух по-пластунськи, повзком, «павуком», ривок, рух попарно та малими групами).

Практична частина. Робота з різними видами картографічного матеріалу. Орієнтування на місцевості.

Визначення сторін горизонту за компасом, місцевими ознаками, сонцем, зірками.

Топографічні ігри, розв'язування топографічних задач. Вправи на читання рельєфу, рух по карті за прокладеним маршрутом. Рух за азимутом. Звіт про місце свого знаходження.

Відпрацювання елементів пересування по пересіченій місцевості, тактико-технічні дії, наближені до бойових.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- особливості тактики участі в особистих та командних змаганнях;
- види передстартової підготовки та їх застосування;
- засоби та методи відновлення після фізичних навантажень та змагань;
- особливості функціонування і розвитку системи організму людини під впливом фізичних навантажень;
- структуру та періодизацію навчально-тренувального процесу орієнтувальника.

Вихованці мають вміти:

- складати та реалізовувати тактичний план проходження дистанцій;
- використовувати необхідні техніко-тактичні прийоми під час змагань на різних типах місцевості;
- упевнено долати дистанції різного типу складності з різних видів орієнтування;
- складати карту ділянки пересіченої місцевості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Альошин В. М. Карта в спортивном орієнтуванні. – М.: ФиС, 1983.
2. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). - Дніпропетровськ : Промінь, 2002.-115 с.
3. Бейдик О. О. Картографування та критерії класифікації суспільно-історичних рекреаційно-туристських ресурсів //Проблеми безперервної географічної освіти і картографії. - 2001.- Випуск 2.- С. 164-171.

4. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України. Методологія та методика аналізу, термінологія, районування. - К: ВПЦ „Київський університет”, 2001. - 395 с.
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб.: „Издательский дом „Герда”. 2003. - 320 с.
6. Вечерський В.В. Загальні відомості про історико-культурні ресурси в туристичних регіонах України // Туристично-краєзнавчі дослідження. Вип. 2. - К: ЧП Кармаліта. - 1999. - С. 99-122.
7. Ганопольский В.І. Уроки туризму . -К .: Шкільний світ, 2004.
8. Державний реєстр нерухомих пам'яток України національного значення. - К., 2001.
9. Літвінов Д.А. Справочник туриста. - Дніпропетровськ : ЕЦ „Восхождение”, 2005.
10. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. – Кіровоград РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. - 42 с.
11. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. - К: Вища школа, 1995. - 224 с.
12. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников – М.: ФиС, 1984.
13. Любіцева О.О. Географія туризму в Україні // Географія та основи економіки в школі. - 1997. - № 2. - С.3-6.
14. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. –К .: Шкільний світ. 2009.
15. Пістун М.Д. Основи теорії суспільної географії: Навчальний посібник.-К.: Вища школа, 1996.- 231с.
16. Правила змагань зі спортивного орієнтування. К: ФСО України, 2004.
17. Тикул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: “Просвещение”, 1982.
18. Зозуля І.С., доктор медичних наук, професор, академік АНВО України. Медицина невідкладних станів: швидка та невідкладна медична допомога. К.: «Медицина», 2008.

Інтернетресурс:

1. <https://app.box.com/s/u45hbbj63abbh1sk32dh>, Тактика легкої піхоти для дій малих груп., Крістофер Е. Ларсен., pdf.
2. 1staidplast.org.ua > tccc-тактична-медицина