МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ, КРАЄЗНАВСТВА І ТУРИЗМУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ

«СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ»

Початковий, основний та вищий рівні навчання

Київ – 2022 рік

«Схвалено для використання в освітньому процесі»
Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 12.09.2022
(протокол № 2)

Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № 8.0008-2022

Автори програми:

Лукацький Є.Д. - аспірант Національного авіаційного університету, магістр з фізичної культури та спорту, кандидат в майстри спорту зі спортивного орієнтування.

Наровлянська М.Д. - керівник гуртків Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, майстер спорту України зі спортивного орієнтування, керівник гуртка-методист, психолог-методист.

Постельняк І.М. – керівник гуртків Сумьского обласного центру позашкільної освіти та роботі з учнівською молоддю, кандидат в майстри спорту зі спортивного орієнтування, спортивний суддя національної категорії.

Тяпкіна К.М. – методист комунального позашкільного навчального закладу «Дитячо-юнацький центр «Штурм» Дніпровської міської ради, майстер спорту України зі спортивного орієнтування, керівник гуртка-методист.

Рецензенти:

Романенко О. - докторант Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, кандидат в майстри спорту зі спортивного орієнтування.

Бакута А. - керівник гуртків Київського центру дитячо-юнацького туризму, краєзнавства та військово-патріотичного виховання, майстер спорту України зі спортивного орієнтування.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Спортивне орієнтування – популярний вид спорту, який висуває високі вимоги щодо фізичної, теоретичної, тактико-технічної та психологічної підготовки юних спортсменів. Заняття спортивним орієнтуванням є дієвим засобом залучення дітей та підлітків до здорового способу життя, фізичного, морального, вольового та патріотичного виховання молодого покоління. Оволодіння основами спортивного орієнтування закладає основу для подальших занять спортивним орієнтуванням та іншими туристсько-прикладними видами спорту, забезпечує безпеку перебування в природному та урбаністичному середовищі в різних життєвих ситуаціях, є важливим складником підготовки до захисту Вітчизни.

На сьогодні спортивне орієнтування займає одне з провідних місць серед гуртків туристсько-краєзнавчого напряму.

Програма початкового рівня розрахована на гуртківців віком від 8 - 9 років та старших, які за станом здоров'я не мають протипоказань до занять спортивним орієнтуванням.

Програма основного рівня розрахована на гуртківців віком від 9 - 10 років та старших, які пройшли попередню підготовку за програмою початкового рівня у гуртках «Спортивне орієнтування», «Юні туристи краєзнавці» або інших гуртках відповідного профілю.

Програма вищого рівня розрахована на гуртківців віком від 12 років та старших, які мають досвід занять спортивним орієнтуванням не менше трьох років, спортивну кваліфікацію, як правило, на рівні І юнацького або ІІІ–І спортивного розряду.

Програма передбачає навчання в групах початкового рівня протягом одного навчального року. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 на навчальний рік.

Навчання в групах основного та вищого рівня передбачено протягом трьох років (кожен рівень). На опрацювання навчального матеріалу відводиться по 216 або 324 години на кожний навчальний рік. Якщо до складу навчальної групи входять вихованці, які є переможцями або призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, та (або) спортсмени вищих спортивних розрядів (перший, кандидат в майстри спорту, майстер спорту України), рекомендується використовувати варіант програми на 324 години. В цьому випадку, навчальним планом передбачено збільшення кількості годин на спеціальну фізичну підготовку та участь у змаганнях.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. Пізнавальна компетентність: засвоєння учнями знань з основ топографії та спортивного орієнтування, основ туризму і краєзнавства; оволодіння гуртківцями початковими знаннями, вміннями та навичками з одного чи кількох видів спортивного орієнтування;

2. Практична компетентність: набуття учнями практики подолання дистанцій спортивного орієнтування початкового рівня; підготовка до участі гуртківців в змаганнях на дистанціях класу юнацьких розрядів; уміння долати природні та штучні перешкоди, дотримуватися правил та норм безпеки під час тренувань та змагань зі спортивного орієнтування, подорожей, екскурсій.

3. Творча компетентність: участь у змаганнях зі спортивного орієнтування на різних типах місцевості, участь в екскурсіях та акціях.

4. Соціальна компетентність: наполегливість в досягненні мети, відповідальність за результати власної діяльності, здатність до співробітництва при виконанні навчальних та змагальних завдань, виховання культури спілкування, виховання свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, збереження та примноження культури, звичаїв, традицій українського народу, формування та розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери.

Програма гуртка спрямована на розвиток пізнавальних здібностей та фізичної підготовки, а також прикладних навичок. В основу програми покладено розділ спортивно-туристської підготовки, який включає вивчення тем зі спортивного орієнтування, зокрема з топографічної, тактичної, технічної, психологічної та морально-вольової підготовки спортсмена-орієнтувальника. Значне місце у програмі відводиться фізичній підготовці вихованців та участі у змаганнях. До програми гуртка також включено розділи «Краєзнавство», «Фізична культура та безпека життєдіяльності», які мають загальнорозвиваючу та краєзнавчу направленість. В залежності від місцевих умов до програми можуть бути додані й інші теми загальнорозвиваючого та краєзнавчого напряму, а кількість годин на них може бути перерозподілена в межах загальної кількості. У той же час, краєзнавча складова має бути інтегрована і в заняття за іншими темами, зокрема під час участі у змаганнях і навчально-тренувальних зборах.

У змісті програм враховані вимоги Державного стандарту базової та повної середньої освіти в галузях «Суспільствознавство», «Здоров'я і фізична культура». Програма включає відомості, які поглиблюють і доповнюють зміст таких навчальних предметів як історія, географія, біологія, основи безпеки життєдіяльності, краєзнавство, фізична культура.

Важлива роль відводиться засвоєнню та оволодінню практичними навичками користування картою та компасом, формуванню вміння приймати самостійні рішення, діяти в нестандартній обстановці.

Робота гуртка організовується у формі теоретичних та практичних занять. Частина практичних занять проводиться у навчальному класі, частина – на місцевості. Розподіл навчальних годин на практичні заняття у приміщенні та практичні заняття на місцевості залежить від наявності спеціально обладнаного навчального кабінету та погодних умов. Тривалість занять визначається з урахуванням психофізіологічного розвитку та допустимого навантаження і обчислюється в академічних годинах (45 хвилин), орієнтовне співвідношення теоретичних і практичних годин 1:6. Екскурсії та практичні заняття є обов’язковими складовими навчально-виховного процесу. Вони передбачають створення умов для наближення змісту тем до реального життя. Необхідною умовою організації екскурсій і практичних занять на місцевості є дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог щодо забезпечення безпеки життєдіяльності.

Заняття з фізичної підготовки рекомендується планувати за принципом макро- та мікро циклів з урахування календаря змагань. Співвідношення загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки залежить від віку та рівня підготовки вихованців, а також від етапу підготовки. Так для дітей молодшого віку та спортсменів початкового рівня до 80% часу, що відведено на фізичну підготовку, приділяють загальнофізичній підготовці. Із зростанням рівня підготовки та віку доля загальнофізичної підготовки зменшується, а спеціальної фізичної підготовки, відповідно, збільшується. Найбільшу увага загальнофізичній підготовці приділяють в рамках перехідного макроциклу.

При плануванні екскурсій, практичних занять, подорожей та змагань беруться до уваги сезонні зміни погоди, наявність необхідного обладнання та приміщень, особливості календаря змагань, додаткові можливості для реалізації запланованих заходів під час канікул тощо. У залежності від цього розподіл годин на різні види підготовки може бути перерозподілений в межах загальної кількості годин. Так, у період канікул та під час проведення офіційних змагань варто збільшувати кількість навчально-тренувальних занять. Навчально-тренувальні збори проводяться поза сіткою годин.

Для закріплення та реалізація набутих вихованцями знань, умінь та навичок передбачено проведення літніх навчально-тренувальних зборів (поза сіткою навчальних годин) та участь у змаганнях.

Програма передбачає варіативність як дидактичних принципів, так і елементів інноваційних методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості, готової до самостійних дій.

На заняттях гуртка використовують різноманітні методи навчання в залежності від віку гуртківців. Серед них пояснювально-ілюстративні (розповідь, бесіда, ілюстрація, демонстрація), репродуктивні (відтворювальні), тренінгові (набуття знань, вмінь та навичок, розвиток здібностей), дискусійні, проблемно-пошукові (дослідницькі, пошукові), ігрові методи навчання.

В організації роботи гуртка застосовуються засоби сучасних комп'ютерних технологій, зокрема щодо забезпечення картами та проведення змагань, а також при необхідності організації дистанційного навчання.

При проведенні практичних занять вихованці оволодівають технічними та тактичними навичками зі спортивного орієнтування, способами та прийомами орієнтування на місцевості, визначення місцезнаходження, подолання природних перешкод, вчаться застосовувати свої вміння та навички під час тренувань та змагань.

Застосовуються різноманітні засоби навчання: наочні посібники, картографічний та роздатковий матеріал, технічні засоби навчання, спеціальне спорядження та обладнання.

Поряд з груповими, колективними формами роботи проводиться індивідуальна робота відповідно до чинного Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах. Доцільною така форма роботи є при підготовці до змагань, конкурсів, виставок та інших масових заходів. Створюються умови для диференціації та індивідуалізації навчання відповідно до творчих здібностей, обдарованості, віку та психофізичних особливостей і стану здоров'я дітей.

Перевірка компетентностей вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, вікторин, конкурсів та відвідуванні екскурсійних об'єктів.

Керівник гуртка, враховуючи рівень підготовки, вік, інтереси вихованців, стан матеріально–технічної бази закладу, в якому працюють гуртки, в установленому порядку може вносити зміни до розподілу навчального часу на вивчення окремих тем програми. Розподіл годин за розділами – орієнтовний.

У перші тижні занять необхідно провести батьківські збори, де розповісти про особливості орієнтування, як виду спорту, план роботи гуртка, розклад занять та вимоги до особистого спорядження спортсмена-орієнтуальника.

При проведенні освітнього процесув гуртку з метою ефективного засвоєння та систематизації знань, умінь та навичок використовуються засоби навчання відповідно

до чинного Типового переліку навчально-наочних посібників і технічних засобів навчання для художньо-естетичних, еколого-натуралістичних, туристсько-краєзнавчих і науково-технічних позашкільних навчальних закладівсистеми Міністерства освіти і науки України.

Початковий рівень

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (216 годин)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практич-них
1.	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***8***	***7***	***1***
1.1.	Вступне заняття	2	2	-
1.2.	Спортивне орієнтуванняв системі позашкільної освіти,фізичної культури та спорту в України	2	2	-
1.3.	Правила безпеки життєдіяльності	2	2	-
1.4.	Екіпіруваннявихованців на тренуваннях та змаганнях	2	1	1
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***134***	***25***	***109***
2.1.	Базова туристська підготовка	16	2	14
2.2.	Топографічна підготовка	22	10	12
2.3.	Карта і компас. Основні дії при роботі з картою, компасом.	20	4	16
2.4.	Просторове орієнтування	22	2	20
2.5.	Ігри та вправи з орієнтування на місцевості	24	--	24
2.6.	Морально-вольова та психологічна підготовка.	4	1	3
2.7.	Правила змагань зі спортивного орієнтування	8	6	2
2.8.	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	18	–	18
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Краєзнавство**	***10***	***3***	***7***
3.1.	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	10	3	7
4.	**РОЗДІЛ ІV. Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***58***	***4***	***54***
4.1.	Фізична підготовка. Спортивні ігри	54	2	52
4.2.	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога.	4	2	2
5.	**РОЗДІЛ V. Підсумкові заняття**	***6***	***2***	***4***
5.1.	Участь у залікових змаганнях	4	–	4
5.2.	Підсумкове заняття	2	2	-
5.3.	Участь у навчально-тренувальних зборах (НТЗ)	Поза сіткою годин		
5.3.1.	**Разом:**	***216***	***41***	***175***

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І
ВСТУПНА ЧАСТИНА (8 год)

1.1.Вступне заняття (2 год)

Знайомство з вихованцями гуртка. Основна мета і завдання роботи гуртка (об'єднання). Календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час та місце проведення тренувань та змагань. Особливості режиму роботи гуртка в різні пори року.

1.2. Спортивне орієнтування в системі позашкільної освіти, фізичної культури та спорту в України (2 год)

Спортивне орієнтування як окремий вид спорту, його місце у системі освіти, фізичної культури та спорту. Різнобічний позитивний вплив та оздоровчий характер орієнтування.Прикладне значення орієнтування.

1.3. Правила безпеки життєдіяльності (2 год)

Забепечення безпеки під час проведення змагань та тренувань у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації тренувань, походів, екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо. Інструктаж з питань безпеки життєдіяльності.

1.4. Екіпіруваннявихованців на тренуваннях та змаганнях (2 год)

Загальні вимоги до взуття, одягу та головного убору спортсменів-орієнтувальників**.** Особливості екіпірування на змаганнях у різні пори року. Приладдя для сушіння одягу та взуття.

Спеціальне спорядження: компас, засоби для відмітки на дистанції, планшет, велосипед, лижний інвентар.

Практичні заняття

Складання списку необхідного спорядження для занять на місцевості. Ознайомлення з наявним спорядженням. Пакування спорядження.

РОЗДІЛ ІІ
СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (134 год)

2.1.Базова туристська підготовка орієнтувальника (16 год)

Способи та правила безпеки подолання природних перешкод. Основне туристське спорядження. Намети, їх встановлення. Багаття, їх види, правила безпеки. Рюкзаки, їх види, правила пакування.

Практичні заняття.

Подолання різних видів перешкод. Встановлення наметів. Пакування рюкзака. Розпалювання багаття. Одноденний навчально-тренувальний туристський похід.

2.2.Топографічна підготовка (22 год)

Знайомство зі спортивними та топографічними картами. Умовні знаки спортивних карт України. Дорожня мережа. Гідрографія. Рослинність. Камені, скелі.

Рельєф і його зображення на карті.Умовні знаки для позначення дистанції. Легенди (піктограми) контрольних пунктів (КП).

Поняття про масштаб і переріз.

Читання карти. Пояснювальні підписи.

Практичні заняття.

Викреслювання умовних знаків спортивних карт. Складання умовної спорткарти за текстом. Ігри та вправи па місцевості.

Відпрацювання прийомів читання карти на місцевості. Звіряння карти з місцевістю.

2.3. Карта і компас. Основні дії при роботі з картою, компасом(20 год)

Різновиди карт. Дії з картою. Як правильно користуватися картою в процесі орієнтування на місцевості.Допоміжні засоби користування картою.

Види компасів і основні прийоми роботи з ними. Поняття про азимут.

Прийоми орієнтування карти.

Практичні заняття

Відпрацювання прийомів та засобів користування картою та компасом на місцевості. Відпрацювання навичок орієнтування карти за компасом, за сонцем, за орієнтирами.

Зняття азимута з карти. Визначення на карті точки свого місцезнаходження. Рух за аварійним азимутом.

2.4. Просторове орієнтування(22 год)

Засоби та прийоми орієнтування за допомогою компасу, карти, сонця, орієнтирів. Визначення на карті точки свого місцезнаходження. Поняття про аварійний азимут. Дії в разі втрати свого місцезнаходження.

Сутність руху у заданому напрямку.Способи оцінки відстаней та визначення пройденої відстані.

Орієнтування в лабіринті.

Практичні заняття

Ігри й вправи на місцевості. Формування вміння орієнтуватися на місцевості по площинних, точкових та лінійних об'єктах, рельєфу. Рух за допомогою витримування напряму. Рух у «мішок». Рух з упередженням.

Ігри і вправи в з умовними картами, в лабіринті.

2.5. Ігри та вправи з орієнтування на місцевості(24 год)

Практичні заняття

Відпрацювання основних прийомів орієнтування на місцевості за допомогою компасу і карти. Рух за вказаним напрямком руху, лінійними та площинними орієнтирами.

Вправи на вибір варіантів руху між КП на різних відрізках дистанції. Вимірювання відстаней на місцевості.

Модельні старти на коротких дистанціях у заданому напрямі, за вибором (бігом). Аналіз проходження дистанцій.

2.6.Морально-вольова та психологічна підготовка (4 год)

Спортивне орієнтування як засіб розвитку особистості та зміцнення здоров'я. Виховання сміливості та цілеспрямованності. Саморозвиток та самовдосконалення.

Практичні заняття.

Ігри та вправи на розвиток уваги, пам’яті, мислення, вольових якостей. Ігри та вправи, спрямовані на формування колективу.

2.7.Правила змагань (8 год)

Види спортивного орієнтування. Дистанції змагань зі спортивного орієнтування. Модельні змагання. Старт. Фініш. Системи відмітки. Контрольний час. Вікові групи. Обов'язки учасників змагань. Принцип «Fairplay».

Дії учасників перед стартом, на старті, на дистанції, на КП, у фінішному коридорі, після фінішу, при запізненні на старт, втраті свого місцезнаходження на дистанції.

Розрядні вимоги для присвоєння юнацьких спортивних розрядів.

Практичні заняття.

Розробка пам’яток поведінки орієнтувальника на змаганнях. Участь у змаганнях на дистанціях в заданому напрямку, за вибором.

2.8. Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання. (18 год)

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування та туристських зльотах.

Проведення навчально-тренувальних зборів. Закріплення практичних умінь і навичок з техніки, тактики спортивного орієнтування та супутніх видів спорту (туризм, легка атлетика, лижні гонки тощо).

РОЗДІЛ ІІІ
КРАЄЗНАВСТВО (10 год)

3.1. Вивчення пам'ятників історії та культури. Охорона природи (10 год)

Охорона природи. Законодавство України про охорону природи. Охорона пам'ятників. Фізико-географічна характеристика рідного краю, особливості клімату, рослинності, тваринного світу, ріки та озера. Історія рідного краю, пам'ятні історичні місця.

Практичні заняття.

Вивчення правил охорони природи при заняттях спортивним орієнтуванням. Дотримування вимог щодо охорони природи, пам'ятників історії та культури. Екскурсії.

РОЗДІЛ ІV
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ (58 год)

4.1.Фізична підготовка. Спортивні ігри(54 год)

Загально-розвиваючі фізичні вправи як основна складова занять фізичною культурою. Заходи безпеки при виконанні фізичних вправ.

Загально-розвиваючі фізичні вправи та їх комплекси.

Спортивні ігри та естафети. Правила їх проведення та безпека.

Практичні заняття.

Розучування комплексів ранкової гімнастики.

Зальна фізична підготовка: спеціальнівправи для розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, координації та спритності, гнучкості, реакції;

спортивна ходьба, біг, біг на лижах; рухливі та спортивні ігри, естафети; плавання та рухливі ігри у воді.

Спеціальна фізична підготовка: розвиток сили, швидкості, витривалості, швидкісної витривалості; подолання природних перешкод при бігу пересіченою місцевістю; бігова підготовка; лижна підготовка; велосипедна підготовка.

4.2. Правила санітарії та гігієни.
Перша домедична допомога (4 год)

Режим дня при заняттях фізичною культурою та спортом. Загальні гігієнічні вимоги до тіла, одягу та взуття. Заходи для попередження потертостей при ходьбі, бігу. Профілактика захворювань та травмування на тренуваннях, змаганнях. Процедури загартування. Режим харчування. Питний режим.

Перша домедична допомога при порізах, подряпинах, потертостях, кровотечі з носу, тепловму ударі.

Практичні заняття.

Розробка режиму дня юного спортсмена-орієнтувальника. Формування аптечки першої допомоги.

Транспортування потерпілого. Надання першої допомоги при при порізах, подряпинах, потертостях, кровотечі з носу, тепловму ударі.

РОЗДІЛ V.
ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ (6 год)

5.1. Участь у контрольних змаганнях (4 год)

Участь у змаганнях. Комплексне закріплення та реалізація набутих вихованцями знань, умінь та навичок під час контрольних змагань. Оцінка досягнень гуртківців.

5.2. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо. Обговорення подальших переспектив.

5.3. Навчально-тренувальні збори

Підготовка та проведення літніх навчально-тренувальних зборів як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учні повиннізнати:

• правила санітарії, гігієни і безпеки життєдіяльності під час тренувань та змагань зі спортивного орієнтування, подорожей, екскурсій;

• особливості видів спортивного орієнтування;

• особливості екіпіруванняспортсмена-орієнтувальника в різні пори року;

•умовні знаки карт, легенд КП;

• основні прийоми орієнтування на місцевості, порядок роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;

• порядок дій учасників змагань;

• комплекси загально-розвиваючих фізичних вправ.

• історичні та природні пам’ятки рідного краю;

• місцеві ознаки погіршення та покращення погоди;

• порядок дій в екстремальній (аварійній) ситуації на тренуваннях чи змаганнях, порядок надання першої домедичної допомоги.

Вихованці повиннівміти:

• користуватися картою та компасом на дистанції в заданому напрямку, за вибором;

• визначати на карті точку свого мізуезнаходження;

• рухатися за аварійним азимутом;

• рухатися бігом пересіченою місцевістю; долати трав'яні та піщані схили, яри, заболочені ділянки по купинах чи жердинах, що не заборонені для пересування;

• реалізувати творчі завдання під час проходження дистанцій;

• встановлювати намет, розпалювати вогнище;

• дотримуватися правил санітарії, гігієни і безпеки життєдіяльності;

• бережливо ставитися до обладнання та спорядження;

• оцінювати власні досягнення та досягнення інших гуртківців;

Вихованці за підсумками навчання в гуртку повинні мати досвід самостійного подолання на змаганнях дистанцій класу юнацьких розрядів.

Основний рівень, перший рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (216 годин)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретичних	практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І.Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
1.1.	Вступне заняття	2	2	-
1.2.	Спортивне орієнтування як вид спорту. Розвиток спортивного орієнтування в Україні	2	2	-
1.3.	Правила безпеки життєдіяльності	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***132***	***32***	***100***
2.1.	Базова туристська підготовка	16	2	14
2.2.	Топографічна підготовка	18	8	10
2.3.	Спорядження орієнтувальника	2	1	1
2.4.	Технічна підготовка орієнтувальника	44	12	32
2.5.	Тактика спортивного орієнтування	10	6	4
2.6.	Морально-вольова та психологічна підготовка.	6	1	5
2.7.	Правила змагань зі спортивного орієнтування	8	2	6
2.8.	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	28	–	28
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Краєзнавство**	***10***	***3***	***7***
3.1.	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	10	3	7
4.	**РОЗДІЛ ІV.Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***62***	***3***	***59***
4.1.	Фізична підготовка. Спортивні ігри	60	2	58
4.2.	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	2	1	1
5.	**РОЗДІЛ V.Підсумкові заняття**	***6***	***2***	***4***
5.1.	Участь у залікових змаганнях	4	–	4
5.2.	Підсумкове заняття	2	2	-
5.3.	Участь у навчально-тренувальних зборах (НТЗ)	Поза сіткою годин		
5.3.1.	**Разом:**	***216***	***46***	***170***

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (324 години)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практич-них
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
1.1.	Вступне заняття	2	2	-
1.2.	Спортивне орієнтування як вид спорту. Розвиток спортивного орієнтування в Україні	2	2	-
1.3.	Правила безпеки життєдіяльності	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***156***	***32***	***124***
2.1.	Базова туристська підготовка	16	2	14
2.2.	Топографічна підготовка	18	8	10
2.3.	Спорядження орієнтувальника	2	1	1
2.4.	Технічна підготовка орієнтувальника	44	12	32
2.5.	Тактика спортивного орієнтування	10	6	4
2.6.	Морально-вольова та психологічна підготовка.	6	1	5
2.7.	Правила змагань зі спортивного орієнтування	8	2	6
2.8.	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	52	–	52
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Краєзнавство**	***10***	***3***	***7***
3.1.	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	10	3	7
4.	**РОЗДІЛ ІV. Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***146***	***3***	***143***
4.1.	Фізична підготовка. Спортивні ігри	144	2	142
4.2.	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	2	1	1
5.	**РОЗДІЛ V. Підсумкові заняття**	***6***	***2***	***4***
5.1.	Участь у залікових змаганнях	4	–	4
5.2.	Підсумкове заняття	2	2	-
5.3.	Участь у навчально-тренувальних зборах (НТЗ)	Поза сіткою годин		
5.3.1.	**Разом:**	***324***	***46***	***278***

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І
ВСТУПНА ЧАСТИНА (6 год)

1.1.Вступне заняття (2 год)

Основна мета і завдання роботи гуртка (об'єднання). Календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час та місце проведення зборів та змагань.

1.2.Спортивне орієнтування як вид спорту. Розвиток спортивного орієнтування в Україні (2 год)

Спортивне орієнтування як окремий вид спорту, його місце у системі освіти, фізичної культури та спорту. Різнобічний позитивний вплив та оздоровчий характер орієнтування. Особливості спортивного орієнтування, спільні та відмінні риси у порівнянні з іншими видами спорту.

1.3. Правила безпеки життєдіяльності (2 год)

Забепечення безпеки під час проведення змагань та тренувань у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації тренувань, походів, екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо. Інструктаж з питань безпеки життєдіяльності.

РОЗДІЛ ІІ
СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (132/156 год)

2.1.Базова туристська підготовка орієнтувальника (16 год)

Способи та правила безпеки подолання різних видів перешкод. Забезпечення самостраховки. Основні правила організації бівуаку.

Практичні заняття.

Подолання різних видів перешкод. Організація бівуаку на місцевості. Одноденний тренувальний туристський похід.

2.2.Топографічна підготовка (18 год)

Знайомство з топографічними та спортивними картами.Умовні знаки спортивних карт України. Види умовних знаків: масштабні та позамасштабні, лінійні та площинні. Пояснювальні підписи. Рельєф місцевості і його зображення на картах. Зображення рельєфу на топографічних і спортивних картах горизонталями.

Практичні заняття.

Порівняння топографічних та спортивних карт. Викреслювання умовних знаків спортивних карт. Складання умовної спорткарти за текстом. Ігри та вправи па місцевості.

2.3. Спорядження орієнтувальника (2 год)

Спеціальне спорядження орієнтувальника. Вимоги до одягу, взуття, головного убору. Правила користування спорядженням. Підготовка спортивного спорядження орієнтувальника.Види компасів.

2.4.Технічна підготовка орієнтувальника (44 год)

Спортивна карта. Масштаб карти. Робота з компасом, навчання методам орієнтування на місцевості за допомогою карти. Комплексне читання карти.

Визначення точки стояння. Вибір маршруту, фактори, що впливають на нього. Ігри й вправи на місцевості з урахуванням виду змагань.

Практичні заняття.

Ігри й вправи на місцевості, спрямовані на закріплення матеріалу даної теми.

2.5.Тактика спортивного орієнтування (10 год)

Тактичні дії на старті, на дистанції, при відмітках контрольних пунктів (КП).Складання тактичного плану проходження КП і розподілу сил на дистанції. Тактика вибору шляху руху в залежності від характеру місцевості, насиченості карти, метеорологічних умов.

Практичні заняття.

Ігри і вправи, спрямовані на закріплення тактико-технічних прийомів в орієнтуванні.

2.6.Морально-вольова та психологічна підготовка (6 год)

Спортивне орієнтування як засіб зміцнення здоров'я, виховання сміливості та витривалості, розвитку пізнавальних здібностей. Саморозвиток та самовдосконалення як необхідний елемент підготовки спортсмена.

Практичні заняття.

Ігри та вправи на розвиток уваги, пам’яті, мислення, вольових якостей. Ігри та вправи, спрямовані на формування колективу.

2.7.Правила змагань (8 год)

Види спортивного орієнтування. Дистанції змагань зі спортивного орієнтування. Старт. Фініш. Вікові групи. Допуск до змагань. Обов'язки учасників змагань. Принцип «Fairplay»

Практичні заняття.

Розробка пам’яток поведінки орієнтувальника на змаганнях. Участь у змаганнях на дистанціях в заданому напрямку, за вибором, Тр-О.

2.8. Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання. (28/52 год)

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування та туристських зльотах.

Проведення навчально-тренувальних зборів. Закріплення практичних умінь і навичок з техніки, тактики спортивного орієнтування та супутніх видів спорту (туризм, легка атлетика, лижні гонки тощо).

РОЗДІЛ ІІІ
КРАЄЗНАВСТВО (10 год)

3.1. Вивчення пам'ятників історії та культури. Охорона природи (10 год)

Охорона природи. Законодавство України про охорону природи. Охорона пам'ятників. Коротка фізико-географічна характеристика рідного краю. Його особливості (клімат, рослинність, ріки, озера, тваринний світ, корисні копалини). Історія краю, пам'ятні історичні місця.

Практичні заняття.

Основні напрями природоохоронної роботи. Вивчення правил охорони природи при заняттях спортивним орієнтуванням. Дотримування вимог щодо охорони природи, пам'ятників історії та культури.

РОЗДІЛ IV
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА БЕЗПЕКА ЖИТТТЄДІЯЛЬНОСТІ
(62/146 год)

4.1.Фізична підготовка. Спортивні ігри(60/144 год)

Засоби загальної й спеціальної фізичної підготовки. Техніка бігу. Особливості техніки бігу в лісі та по пересіченій місцевості. Техніка бігу на лижах. Класичний та вільний стиль, підйоми, спуски, повороти. Особливості лижної техніки в лісі та по пересіченій місцевості. Техніка пересування на велосипеді. Особливості велосипедної техніки в лісі та по пересіченій місцевості.

Практичні заняття.

Загальнофізична підготовка:

Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості,сили, гнучкості, вправи на розслаблення м'язів. Спортивні ігри (футбол, гандбол тощо). Рухливі ігри, ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ. Ігри з ходьбою, швидкими пересуваннями й стрибками. Плавання та рухливі ігри у воді.Рухливі ігри та вправи на ковзанах, ролікових ковзанах. Біг на лижах, їзда на велосипеді.

Спеціальна фізична підготовка:

Розвиток сили, витривалості, швидкості, швидкісної витривалості, гнучкості.

Кроси, біг із перешкодами.Знайомство з прийомами техніки бігу, бігу на лижах, їзди на велосипеді в лісі, по пересіченій місцевості з елементами техніки орієнтування: читання карти, визначення відстаней і точки стояння. Навігація під час бігу, бігу на лижах, їзди на велосипеді (вибір маршруту руху і його реалізація).

4.2. Правила санітарії та гігієни.
Перша домедична допомога (2 год)

Режим дня при заняттях фізичною культурою та спортом. Особиста гігієна. Режим харчування. Процедури загартування. Спортивні травми і їх попередження.

Практичні заняття. Розробка режиму дня юного спортсмена-орієнтувальника.

РОЗДІЛ V.
ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ (6 год)

5.1. Участь у контрольних змаганнях (4 год)

Участь у змаганнях. Комплексне закріплення та реалізація набутих вихованцями знань, умінь та навичок під час контрольних змагань. Оцінка досягнень гуртківців.

5.2. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

5.3. Навчально-тренувальні збори

Підготовка та проведення літніх навчально-тренувальних зборів як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

Основний рівень, другий рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (216 години)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
1.1.	Вступне заняття	2	2	-
1.2.	Основні етапи розвитку спортивного орієнтування в Україні та в світі	2	2	-
1.3.	Безпека організації і проведення занять гуртка	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***124***	***19***	***105***
2.1.	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
2.2.	Базова туристська підготовка	16	2	14
2.3.	Тактико–технічна підготовка спортсмена-орієнтувальника	42	12	30
2.4.	Морально–вольова та психологічна підготовка спортсмена–орієнтувальника	5	1	4
2.5.	Правила змагань зі спортивного орієнтування	6	2	4
2.6.	Масові заходи: навчально–тренувальні збори, змагання	30	-	30
2.7.	Навчальні ігри на місцевості	23	-	23
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Краєзнавство**	***10***	***3***	***7***
3.1.	Природоохоронна діяльність. Вивченння та охорона природи, пам'ятників історії і культури.	10	3	7
4.	**РОЗДІЛ ІV. Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***68***	***5***	***63***
4.1	Загальна та спеціальна фізична підготовка	60	2	58
4.2	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	8	3	5
5.	**РОЗДІЛ V. Підсумкові заняття**	***8***	***2***	***6***
5.1.	Участь у контрольних змаганнях	6	-	6
5.2.	Підсумкове заняття	2	2	-
5.3.	Участь у навчально-тренувальних зборах	Поза сіткою	-	-

		годин		
	Всього:	**2 16**	**35**	**181**

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (324 години)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
1.	Вступне заняття	2	2	-
2.	Основні етапи розвитку спортивного орієнтування в Україні та в світі	2	2	-
3.	Безпека організації і проведення занять гуртка	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***148***	***19***	***129***
2.1	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
2.2	Базова туристська підготовка	16	2	14
2.3	Тактико–технічна підготовка спортсмена-орієнтувальника	42	12	30
2.4	Морально-вольова та психологічна підготовка спортсмена–орієнтувальника	5	1	4
2.5	Правила змагань зі спортивного орієнтування	6	2	4
2.6	Масові заходи: навчально–тренувальні збори, змагання	54	-	54
2.7	Навчальні ігри на місцевості	23	-	23
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Краєзнавство**	***10***	***3***	***7***
3.1	Природоохоронна діяльність. Вивченння та охорона природи, пам'ятників історії і культури.	10	3	7
4.	**РОЗДІЛ ІV. Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***152***	***5***	***147***
4.1	Загальна та спеціальна фізична підготовка	144	2	142
4.2	Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) домедична допомога	8	3	5
5.	**РОЗДІЛ V. Підсумкові заняття**	***8***	***2***	***6***
5.1.	Участь у контрольних змаганнях	6	-	6
5.2.	Підсумкове заняття	2	2	-

5.3.	Участь у навчально-тренувальних зборах	Поза сіткою годин	-	-
	Всього:	**324**	**35**	**289**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І.
ВСТУПНА ЧАСТИНА (6 год)

1.1.Вступне заняття (2 год)

Аналіз участі у змаганнях та навчально-тренувальних зборах літнього сезону. Основна мета і завдання роботи гуртка. Календарне планування роботи гуртка на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів та змагань.

1.2. Основні етапи розвитку спортивного орієнтуванняв Україні та за кордоном (2 год)

Основні етапи розвитку спортивного орієнтування в Україні та за кордоном. Розвиток орієнтування у системі туризму, спорту, освіти. Відомості про спортивні досягнення українських спортсменів–орієнтувальників в Україні та на міжнародних змаганнях. Календар спортивних змагань.

1.3. Правила безпеки життєдіяльності (2 год)

Забепечення безпеки під час проведення змагань та тренувань у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації тренувань, походів, екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо. Інструктаж з питань безпеки життєдіяльності.

РОЗДІЛ ІІ.
СПОРТИВНО–ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (124/148 год)

2.1. Актуалізація знань попереднього навчального року (2 год)

Повторення навчального матеріалу попереднього навчального року. Розділи «Топографічна підготовка», «Технічна підготовка орієнтувальника».

2.2.Базова туристська підготовка орієнтувальника (16 год)

Способи подолання різних видів перешкод. Забезпечення страховки та самостраховки. Туристське спорядження для організації бівака. Організація бівака.

Практичні заняття.

Відпрацювання техніки подолання різних видів перешкод із забезпеченням страховки та самостраховки.

Оранізація бівака (встановлення наметів, розпалення вогнища тощо)

Однодений навчально-тренувальний похід.

2.3.Тактико-технічна підготовка спортсмена орієнтувальника (42 год)

Техніка спортивного орієнтування. Класифікація місцевостей (ландшафтів). Масштаб спортивних карт. Вимірювання відстаней на карті та місцевості. Розвиток окомірного способу визначеня відстаней.

Контрольний пункт, його обладнання та розміщення на місцевості. Швидке визначення місцезнаходження КП на місцевості за його легендою. Умовні знаки місцезнаходження КП (піктограми - легенди).

Практичні заняття.

Піктограматичні диктанти. Вправи на місцевості. Участь у змаганнях.

Рельєф та його зображення

Зображення на картах рельєфу горизонталями. Характерні форми рельєфу: гора, хребет, яр, яма, пагорб. Специфічні форми рельєфу: гірський, горбистий, байрачний, дрібногорбистий. Поняття про основні та допоміжні горизонталі. Бергштрихи. Об'єкти рельєфу, які позначаються позамаштабними умовними знаками.

Практичні заняття. Виготовлення макетів форм рельєфу з піску, пластиліну тощо. Зображення умовними знаками виготовлених форм рельєфу. Вправи на місцевості. Участь у змаганнях.

Компас. Азимут.

Види компасів. Робота з компасом. Рух за азимутом. Визначення та використання аварійного азимуту.

Орієнтуванняна місцевості за рельєфом, площадними та лінійними орієнтирами з урахуванням сторін світу. Визначення точки стояння з урахуванням «старіння» карти.

Практичні заняття.

Вивчення за допомогою компасу сторін горизонту. Рух за вказаним азимутом, напрямом. Рух за учасником для визначення на карті точки свого місцеположення. Визначення та побудова масштабу кроків. Вправи на вимірювання відстаней на місцевості кроками в різному темпі. Вправи на місцевості з орієнтування у заданому напрямі, за вибором, у Трейл-О для відпрацювання точності орієнтування. Участь у змаганнях.

Тактична підготовка спортсмена

Тактика проходження дистанції у різних видах змагань з орієнтування: на розміченій дистанції, у заданому напрямі, за вибором. Тактичні дії командної боротьби в естафетах та під час особистих забігів в екстремальних умовах (зміни на місцевості, що не відображені на карті; зміни погодних умов, втрата компасу або карти, втрата свого місцезнаходження, фізичне напруження тощо).

Практичні заняття.

Вибір та проходження шляху між контрольними пунктами (на ризик, переважно за азимутом або ситуацією). Підхід та відхід із контрольного пункту. Відмітки на контрольному пункті.

2.4.Морально-вольова та психологічна підготовка спортсмена (5 год)

Завдання і засоби морально-вольової та психологічної підготовки. Роль вольових дій під час змагань із спортивного орієнтування у зв’язку з індивідуальним проходженням дистанції на незнайомій місцевості. Правило «Fair Play».

Практичні заняття.

Тренінг з прийняття оперативних рішень залежно від модельованих чи реальних ситуацій, що виникають під час змагань. Відпрацювання послідовності дій у разі втрати орієнтації на місцевості. Розвиток уваги, пам’яті, логічного мислення та вольових якостей. Формування почуття відповідальності перед колективом.

2.5. Правила змагань зі спортивного орієнтування (6 год)

Значення змагань. Зміст, види й характер змагань зі спортивного орієнтування. Порядок старту, його види.Дистанції змагань, їх нанесення на карту. Допуск, дискваліфікація учасників змагань.Права та обов'язки учасників змагань.

Практичні заняття.

Розробка пам'яток поведінки орієнтувальника на старті, на шляху до першого КП, після взяття КП, після взяття останнього КП (за характером змагань).

2.6. Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо (30/54 год)

Участь у навчально-тренувальних зборах, змаганнях зі спортивного орієнтування бігом, на лижах, на велосипедах на дистанціях у заданому напрямку, за вибором, на розміченій дистанції, Тр-О.

2.7. Спортивні ігри на місцевості (23 год)

Ігри на місцевості з елементами техніки орієнтування: читання карти, визначення відстаней, азимуту й точки стояння. Ігри на вибір шляху руху і його реалізацій. Навчальні ігри по спортивних картах різної складності.

РОЗДІЛ ІІІ.
КРАЄЗНАВСТВО (10 год.)

3.1. Природоохоронна діяльність. Вивченння пам'ятників історії та культури (10 год)

Фізико-географічна характеристика регіонів України. Їх природні особливості(клімат, рослинність, ріки, озера, тваринний світ, корисні копалини), історія, культура, пам'ятні історичні місця. Природоохоронна діяльність.Дотримання правил охорони природи та пам'ятників під час проведення тренувань та змагань зі спортивного орієнтування.

Практичні заняття.

Основні напрями природоохоронної роботи. Дотримування вимог щодо охорони природи,пам'ятників історії та культури. Ознайомлення з памятками історії, культури та природи. Природоохоронні заходи.

РОЗДІЛ ІV.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ (68/152 год)

4.1.Загальна і спеціальна фізична підготовка (60/144 год)

Практичні заняття.

Загальнофізична підготовка:

Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості,сили, гнучкості, вправи на розслаблення м'язів. Спортивні ігри (баскетбол, гандбол, флорбол тощо). Рухливі ігри, ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ. Ігри з ходьбою, швидкими пересуваннями й стрибками. Плавання та рухливі ігри у воді.Рухливі ігри та вправи на ковзанах, ролікових ковзанах. Біг на лижах, їзда на велосипеді.

Спеціальна фізична підготовка:

Розвиток сили, витривалості, швидкості, швидкісної витривалості, гнучкості.

Кроси, біг із перешкодами. Знайомство з прийомами техніки бігу, бігу на лижах, їзди на велосипеді в лісі, по пересіченій місцевості з елементами техніки

орієнтування: читання карти, визначення відстаней і точки стояння. Навігація під час бігу, бігу на лижах, їзди на велосипеді (вибір маршруту руху і його реалізація).

4.2. Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога (8 год)

Відомості про вплив фізичних вправ та режиму праці на організм вихованця, зміцнення його здоров'я та працездатність. Показання та протипоказання до занять спортивним орієнтуванням. Особиста гігієна орієнтувальника (гігієна тіла, одягу та взуття, житла, харчування). Загальна гігієнічна характеристика тренувань і змагань із спортивного орієнтування.

Засоби загартування та методика їх застосування.

Значення й зміст лікарського контролю під час занять спортом. Порядок здійснення лікарського контролю. Методи самоконтролю. Надання першої домедичної допомоги при травмах.

Практичні заняття.

Практикум з надання першої домедичної допомоги при забиттях, переломах, вивихах, розтягненнях, кровотечах, сонячному та тепловому ударі.

РОЗДІЛ V.
ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ (8 год)

5.1. Участь у контрольних змаганнях (6 год)

Участь у залікових змаганнях. Комплексне закріплення набутих вихованцями знань, умінь та навичок.

5.2. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

5.3. Навчально-тренувальні збори

Підготовка та проведення навально-тренувальних зборів, як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

Основний рівень,третій рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (216 ГОДИН)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***5***	***5***	**-**
1.1	Вступне заняття	2	2	-
1.2	Розвиток спортивного орієнтування на сучасному етапі. Календар спортивних змагань.	1	1	-
1.3	Безпека організації та проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань.	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***124***	***24***	***100***
2.1.	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
2.2.	Базова туристська підготовка	16	2	14
2.3.	Тактико-технічна підготовка спортсмена-орієнтувальника.	54	16	38
2.4.	Морально-вольова та психологічна підготовка спортсмена	6	1	5
2.5.	Правила змагань зі спортивного орієнтування.	8	3	5
2.6.	Масові заходи. Проведення навчально-тренувальних зборів, подорожей, змагань, зльотів і т.д. Суддівство змагань	38	-	38
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Краєзнавство**	***10***	***3***	***7***
3.1	Вивченння та охорона природи, пам'ятників історії і культури	10	3	7
4.	**РОЗДІЛ IV.Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***69***	***2***	***67***
4.1	Загальна та спеціальна фізична підготовка	63	-	63
4.2	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	6	2	4
5.	**РОЗДІЛ V.Підсумкові заняття**	***8***	***2***	***6***
5.1	Участь у контрольних змаганнях.	6	-	6
5.2	Підсумкове заняття	2	2	-
5.3.	Участь у навчально-тренувальних зборах	Поза сіткою годин	-	
	Разом:	***216***	***34***	***182***

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (324 ГОДИНИ)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***5***	***5***	**-**
1.1	Вступне заняття	2	2	-
1.2	Розвиток спортивного орієнтування на сучасному етапі. Календар спортивних змагань.	1	1	-
1.3	Безпека організації та проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань.	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***148***	***22***	***126***
2.1.	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
2.2.	Базова туристська підготовка	16	2	14
2.3.	Тактико-технічна підготовка спортсмена-орієнтувальника.	56	16	40
2.4.	Морально-вольова та психологічна підготовка спортсмена	6	1	5
2.5.	Правила змагань зі спортивного орієнтування.	8	3	5
2.6.	Масові заходи. Проведення навчально-тренувальних зборів, подорожей, змагань, зльотів і т.д. Суддівство змагань	62	-	62
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Краєзнавство**	***10***	***3***	***7***
3.1	Вивченння та охорона природи, пам'ятників історії і культури	10	3	7
4.	**РОЗДІЛ IV.Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***153***	***2***	***151***
4.1.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	147	-	147
4.2.	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	6	2	4
5.	**РОЗДІЛ V.Підсумкові заняття**	***8***	***2***	***6***
5.1	Участь у контрольних змаганнях.	6	-	6
5.2	Підсумкове заняття	2	2	-
	Участь у навчально-тренувальних зборах	Поза сіткою годин	-	
	Разом:	***324***	***34***	***290***

ЗМІСТ ПРОГРАМИ
РОЗДІЛ І.
ВСТУПНА ЧАСТИНА (5 год)

1.1.Вступне заняття (2 год)

Аналіз участі у змаганнях та навчально-тренувальних зборах в період літніх канікул. Основна мета і завдання роботи об'єднання. Календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів та змагань.

1.2. Розвиток спортивного орієнтування на сучасному етапі. Календар змагань (1 год)

Розвиток спортивного орієнтування на сучасному етапі. Відомості про кращих спортсменів-орієнтувальнків України та світу. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені. Календар спортивних змагань. Новітні технології у спортивному орієнтуванні.

1.3. Безпека організації та проведення занять гуртка, екскурсій, подорожей, змагань (2 год)

Забепечення безпеки під час проведення змагань та тренувань у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації тренувань, походів, екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо. Інструктаж з питань безпеки життєдіяльності.

РОЗДІЛ ІІ.
СПОРТИВНО–ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (124/148 год)

2.1. Актуалізація знань попереднього навчального року (2 год)

Повторення навчального матеріалу попереднього навчального року. Розділ „Тактико-технічна підготовка спортсмена орієнтувальника".

2.2.Базова туристська підготовка орієнтувальника (16 год)

Правила подолання різних видів перешкод із самостійним наведенням та забезпеченням страховки. Організація ночівлі за різних погодних умов.

Практичні заняття.

Відпрацювання техніки подолання різних видів перешкод із самостійним наведенням та забезпеченням страховки. Організація бівака за ускладнених погодних умов.

Одноденний навчально-тренувальний похід.

2.3.Тактико-технічна підготовка спортсмена орієнтувальника (54 год)

Удосконалення тактико-технічної підготовки. Вправи на розвиток окомірного способу вимірювання відстаней під час бігу на різних типах місцевості.

Картографічна підготовка

Поглиблене вивчення умовних знаків спортивних карт. Поняття про точність, детальність та насиченість спортивних карт. Позамасштабні умовні знаки та орієнтири. Особливості карт для різних видів орієнтування.

Практичні заняття. Картографічні диктанти. Підготовка навчальних карт. Вправи на місцевості. Участь у змаганнях.

Рельєф та його зображення

Перетин рельєфу. Визначення за картою напряму, довжини та крутості схилу.

Практичні заняття.

Топографічні диктанти. Комплексне читання карти. Вправи на місцевості. Участь у змаганнях.

Азимут

Визначення азимуту на карті та на місцевості. Визначення сторін горизонту без компасу. Рух за азимутом на відкритій, закритій, легко та важко прохідній місцевості, дуже пересіченій місцевості. Відхилення від напряму руху. Види бігу «у мішок», біг «з упередженням», з виходом на лінійні та площинні орієнтири.

Практичні заняття.

Вправи на точність руху за азимутом. Біг «по білій карті», «по коридору». Вправи з елементами Трейл-О. Участь у змаганнях.

Тактична підготовка спортсмена

Удосконалення тактики проходження дистанцій під час змагань з орієнтування: на розміченій дистанції, у заданому напрямку, за вибором. Вибір тактики в залежності від дистанції (довга, середня, коротка, спринт). Особливості тактичних дій на дистанції з масовим стартом, в естафеті, з гандикапом.

Практичні заняття. Вибір і подолання шляху між контрольними пунктами в залежності від умов(довжини перегону, прохідності, типу місцевості, різновиду змагань тощо).

2.4.Морально–вольова та психологічна підготовка спортсмена (6 год)

Вольові зусилля під час змагань із спортивного орієнтування, послідовність прийняття рішень при індивідуальному проходженні дистанції на незнайомій місцевості. Правило Fair Play.

Практичні заняття. Прийняття оперативних рішень залежно від ситуацій, що виникають під час змагань. Подолання почуття розгубленості в нестандартних та екстремальних ситуаціях. Розвиток уваги, пам’яті, вольових якостей, здібностей миттєво оцінювати ситуацію тощо.

2.5.Правила змагань зі спортивного орієнтування (8 год)

Види змагань та дистанцій із спортивного орієнтування. Заявки. Мандатна комісія, допуск учасників до змагань. Склад суддівської колегії. Права та обов’язки суддів.

Практичні заняття.

Підготовка зразків попередньої та іменної заявки.Розробка пам’яток для суддів.

2.6. Масові заходи. Навчально-тренувальні збори, змагання, зльоти і т.п. Суддівство змагань (38/62 год)

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування бігом, на лижах, на велосипедах на дистанціях, що відповідають рівню юнацьких та масових розрядів в заданому напрямі, за вибором, на розміченій дистанції, Тр-О. Участь у туристських зльотах та змаганнях із супутніх видах спорту (туризм, легка атлетика, лижні гонки тощо)

Участь у суддівстві змагань зі спортивного орієнтування в ролі контролера на КП, судді (або помічника судді) на старті, судді (або помічника судді) на пункті видачі карт, судді (або помічника судді) на фініші.

РОЗДІЛ ІІІ.
КРАЄЗНАВСТВО (10 год)
3.1. Природоохоронна діяльність.
Вивчення пам'ятників історії та культури (10 год)

Природні особливості (клімат, рослинність, ріки, озера, тваринний світ, корисні копалини), історія, культура, пам'ятні історичні місця, регіонів, де проводяться змагання. Охорона природи та пам'ятників під час організації тренувань та змагань зі спортивного орієнтування. Організація краєзнавчих спостережень.

Практичні заняття. Застосування на практиці правил охорони природи. Дотримування вимог щодо охорони природи, пам'ятників історії та культури. Краєзнавчі спостереження та екскурсії.

РОЗДІЛ ІV.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ (69/153 год)
4.1.Загальна та спеціальна фізична підготовка (63/147 год)

Практичні заняття.

Загальнофізична підготовка:

Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості,сили, гнучкості, вправи на розслаблення м’язів. Спортивні ігри (баскетбол, гандбол, флорбол тощо). Рухливі ігри, ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ. Ігри з ходьбою, швидкими пересуваннями й стрибками. Плавання та рухливі ігри у воді.Рухливі ігри та вправи на ковзанах, ролікових ковзанах, лижоролерах. Біг на лижах, їзда на велосипеді.

Спеціальна фізична підготовка:

Розвиток сили, витривалості, швидкості, швидкісної витривалості, гнучкості.

Кроси, біг із перешкодами. Відпрацювання техніки бігу, бігу на лижах, їзди на велосипеді в лісі, по пересіченій місцевості з елементами техніки орієнтування: читання карти, визначення відстаней і точки стояння. Навігація під час бігу, бігу на лижах, їзди на велосипеді (вибір маршруту руху і його реалізація).

4.2. Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога (6 год)

Відомості про вплив фізичних вправ та режиму праці на організм вихованця, зміцнення його здоров’я, працездатність. Показання та протипоказання до занять спортивним орієнтуванням. Особиста гігієна орієнтувальника (гігієна тіла, одягу та взуття, житла, харчування). Загальна гігієнічна характеристика тренувань і змагань із спортивного орієнтування.

Засоби загартування та методика їх застосування.

Порядок здійснення лікарського контролю в спорті. Методи самоконтролю. Надання першої домедичної допомоги при травмах та гострих станах.

Практичні заняття.

Практикум з самоконтролю. Практикум з надання першої домедичної допомоги при забиттях, переломах, вивихах, розтягненнях, кровотечах, сонячному та тепловому ударі, втраті свідомості. Транспортування травмованого.

РОЗДІЛ V.
ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ (8 год)

5.1. Участь у контрольних змаганнях (6 год)

Участь у контрольних змаганнях. Комплексне закріплення набутих вихованцями знань, умінь та навичок, оцінка досягнень.

5.2. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків роботи гуртка. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

5.3. Навчально-тренувальні збори

Навчально-тренувальні збори, як форма комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учні повиннізнати:

• правила безпеки під час тренувань та змагань зі спортивного орієнтування, подорожей, екскурсій;

• особливості видів спортивного орієнтування;

• теоретичні основи техніки навігації під час бігу незнайомою місцевістю;

• основні прийоми та засоби роботи зі спортивною картою, компасом;

• основи тактики спортивного орієнтування в різних видах змагань;

• правила поведінки учасника змагань зі спортивного орієнтування (на старті, КП, між КП, на фінішній прямій);

• фізичні вправи для розвитку гнучкості, швидкості, сили, витривалості тощо;

• спеціальні вправи для розвитку окомірного способу визначення відстані, тренування пам’яті та уваги;

• умовні знаки спортивної карти, порядок проходження дистанцій на змаганнях зі спортивного орієнтування;

• основні історичні та природні пам’ятки України;

• місцеві ознаки погіршення та покращення погоди;

• симптоми основних видів травм та захворювань, які можуть статися під час тренувань та змагань;

• порядок дій в екстремальній (аварійній) ситуації на тренуваннях чи змаганнях, порядок надання першої домедичної допомоги.

Вихованці повиннівміти:

• орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу, проходити маршрут за легендою, по лінії; долати дистанцію спортивного орієнтування в заданому напрямку та за вибором, розмічену дистанцію, дистанцію Трейл-О, що відповідає класу юнацьких або массових розрядів;

• діяти у складних ситуаціях (при втраті карти, компасу, розуміння свого місцезнаходження, при фізичному напруженні та травмуванні тощо);

• визначати аварійний напрям (азимут) та рухатись за ним;

• вимірювати відстані та визначати висоту предметів на місцевості різним способами;

• дотримуватися правил санітарії, гігієни і безпеки життєдіяльності;

• бережливо ставитися до обладнання та спорядження;

• оцінювати власні досягнення та досягнення інших гуртківців;

• співпрацювати та розподіляти обов’язки під час колективної та командної роботи;

• надавати першу долікарську допомогу при травмах.

Вихованці (не менше половини) за підсумками навчання в гуртку мають виконувати норматив не нижче 2-го юнацького розряду зі спортивного орієнтування.

Вищий рівень, перший рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (216 годин)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практич-них
1	*2*	*3*	*4*	*5*
6.	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
6.1.	Вступне заняття	2	2	-
6.2.	Огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні і світі.	2	2	-
6.3.	Правила безпеки життєдіяльності	2	2	-
7.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***118***	***17***	***101***
7.1.	Базова туристська підготовка	12	1	11
7.2.	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
7.3.	Спорядження орієнтувальника, судді, картографа	2	1	1
7.4.	Удосконалення навичок з тактико-технічної підготовки	36	6	30
7.5.	Аналіз дистанцій за результатами участі у змаганнях	12	-	12
7.6.	Морально-вольова та психологічна підготовка.	6	1	5
7.7.	Правила змагань зі спортивного орієнтування	8	6	2
7.8.	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	40	–	40
8.	**РОЗДІЛ ІІІ. Картографічна та суддівська практика**	***16***	**-**	***16***
8.1.	Картографіна практика	*6*	-	*6*
8.2.	Суддівська практика	*10*	-	*10*
9.	**РОЗДІЛ ІV. Краєзнавство**	***6***	***1***	***5***
9.1.	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	6	1	5
10.	**РОЗДІЛ V. Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***64***	***3***	***61***
10.1.	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка.	60	2	58
10.2.	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	4	1	3
11.	**РОЗДІЛ VI. Підсумкові заняття**	***6***	***2***	***4***

11.1.	Участь у контрольнихзмаганнях	4	–	4
11.2.	Підсумкове заняття	2	2	-
11.3.	Участь у навчально-тренувальних зборах (НТЗ)	Поза сіткою годин		
	Разом:	***216***	***29***	***187***

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (324 годин)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практич-них
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
1.1	Вступне заняття	2	2	-
1.2	Огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні і світі.	2	2	-
1.3	Правила безпеки життєдіяльності	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***136***	***18***	***118***
2.1	Базова туристська підготовка	12	1	11
2.2	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
2.3	Спорядження орієнтувальника, судді, картографа	2	1	1
2.4	Удосконалення навичок з тактико-технічної підготовки	36	6	30
2.5	Аналіз дистанцій за результатами участі у змаганнях	16	-	16
2.6	Морально-вольова та психологічна підготовка.	10	2	8
2.7	Правила змагань зі спортивного орієнтування	10	6	4
2.8	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	48	–	48
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Картографічна та суддівська практика**	***20***	**-**	***20***
3.1	Картографіна практика	*8*	-	*8*
3.2	Суддівська практика	*12*	-	*12*
4.	**РОЗДІЛ ІV. Краєзнавство**	***6***	***1***	***5***
4.1	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	6	1	5
5.	**РОЗДІЛ V. Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***150***	***4***	***146***

5.1	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка.	144	2	142
5.2	Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) домедична допомога	6	2	4
6.	**РОЗДІЛ VI. Підсумкові заняття**	***6***	***2***	***4***
6.1	Участь у контрольнихзмаганнях	4	–	4
6.2	Підсумкове заняття	2	2	-
6.2	Участь у навчально-тренувальних зборах (НТЗ)	Поза сіткою годин		
	Разом:	***324***	***31***	***293***

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І
ВСТУПНА ЧАСТИНА (6 год)

1.1.Вступне заняття (2 год)

Основна мета і завдання роботи гуртка (об'єднання). Календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час та місце проведення зборів та змагань.

1.2. Огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні і світі (2 год)

Місце спортивного орієнтування у системі фізкультури і спорту в Україні. Особливості спортивного орієнтування, спільні та відмінні риси у порівнянні з іншими видами спорту.

Основні етапи розвитку спортивного орієнтування в Україні та за кордоном. Перші змагання в Україні. Розвиток орієнтування у системі туризму, спорту, освіти. Федерація спортивного орієнтування України. (ФСОУ), її зв'язки з міжнародною федерацією орієнтування (IOF)

1.3. Правила безпеки життєдіяльності (2 год)

Забепечення безпеки під час проведення змагань та тренувань у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації тренувань, походів, екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо. Інструктаж з питань безпеки життєдіяльності.

РОЗДІЛ ІІ
СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (118/ 136 год)

2.1.Базова туристська підготовка (12 год)

Способи та правила безпеки подолання різних видів перешкод. Основні правила організації бівуаку. Туристський побут.

Практичні заняття.

Подолання різних видів перешкод. Організація бівуаку на місцевості. Розпалювання багаття. Приготування їжі в польових умовах. Одноденний тренувальний туристський похід.

2.2. Актуалізація знань попереднього року навчання(2 год)

Повторення матеріалу програми «Спортивне орієнтування» (основний рівень) за розділом «Спортивно-туристська підготовка»

2.3. Спорядження орієнтувальника, судді, картографа(2 год)

Спеціальне спорядження орієнтувальника. Вимоги до одягу, взуття, захисного спорядження. Правила користування спорядженням. Підготовка спортивного спорядження орієнтувальника.

Спорядження судді. Секундоміри, їх різновиди.

Соряджения картографа. Компас картографа, планшет.

2.4.Удосконалення навичок з тактико-технічної підготовки (36 год)

Техніка і тактика проходження дистанцій в різних видах змагань, на різних відрізках дистанції. Технічні та тактичні помилки, їх аналіз і розбір. Вибір шляху руху (розрахований на ризик; переважний рух по азимуту, по опорних орієнтирах; на ситуативний вибір тощо) і його реалізація на різних відрізках дистанції. Варіанти підходу (і відходу) до (з) контрольного пункту. Реакція на суперників. Варіанти зміни тактики під час подолання різних ландшафтних зон тощо.

Особливості тактики проходження дистанцій в особистих, командних змаганнях; в різні пори року; в залежності від особливостей організації старту тощо.

Практичні заняття.

Проходження модельних дистанцій, відрізків дистанцій, удосконалення тактико-технічних умінь (комплексне читання і запам’ятовування спортивних карт під час бігу; вимірювання відстаней на місцевості; біг «по горизонталі», по азимуту, з максимальною швидкістю, без використання компасу, «в мішок», «з упередженням», «зустрічний біг» тощо. Виконання вправ з елементами орієнтування у тривалому кросі (на вибір найраціональніших шляхів руху між КП, планування дистанцій тощо).

2.5. Аналіз дистанцій за результатами участі у змаганнях (12/ 16 год)

Аналіз виступу членів команди та команди в цілому в змаганнях. Аналіз дій спортсменів, розбір та виправлення їх помилок щодо правильності проходження дистанції, виконання окремого технічного елементу або сполучення технічних елементів і т. ін.

2.6.Морально-вольова та психологічна підготовка (6/10 год)

Саморозвиток та самовдосконалення як необхідний елемент підготовки спортсмена. Вправи для розвитку когнітивних здібностей.

Передстартові стани, їх вплив на спортивний результат.

Практичні заняття.

Вправи на розвиток когнітивних та вольових якостей.

Вправи на саморегуляцію.

Ігри та вправи, спрямовані на формування колективу, розвиток лідерських якостей.

2.7.Правила змагань (8/10 год)

Види спортивного орієнтування. Дистанції змагань зі спортивного орієнтування. Обов'язки суддів. Принцип «Fairplay»

Практичні заняття.

Розробка пам’яток судді на КП, судді бригади старту та фінішу.

2.8. Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання. (40/ 48 год)

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування та туристських зльотах.

Проведення навчально-тренувальних зборів. Закріплення практичних умінь і навичок з техніки, тактики спортивного орієнтування та супутніх видів спорту (туризм, легка атлетика, лижні гонки тощо).

РОЗДІЛ ІІІ
КАРТОГРАФІЧНА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА (16/ 20 год)

3.1. Картографічна практика(6/8 год)

Польові роботи (топографічне коректування та зйомка місцевості). Комп'ютерне креслення за матеріалами зйомки.

3.1. Суддівська практика(10/12 год)

Загальні обов'язки та порядок дій суддів (у складі служби дистанцій, бригад старту-фінішу, суддівсько-допоміжного персоналу). Основні суддівські терміни. Заходи безпеки при проведенні змагань.

Залучення вихованців гуртка до суддівства змагань зі спортивного орієнтування (виконання обов'язків суддів у складі служби дистанцій, бригад старту-фінішу, суддівсько-допоміжного персоналу)

РОЗДІЛ IV
КРАЄЗНАВСТВО (6 год)

4.1. Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури (6 год)

Охорона природи. Законодавство України про охорону природи. Охорона пам'ятників. Культурні, історичні та природні пам'ятки місць проведення тренуваннь, зборів, змагань.

Практичні заняття.

Дотримування вимог щодо охорони природи, пам'ятників історії та культури. Участь в природоохоронних акціях, знайомство із пам'ятками природи, історії, культури.

РОЗДІЛ V
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА БЕЗПЕКА ЖИТТТЄДІЯЛЬНОСТІ (64/ 150 год)

5.1.Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка (60/144 год)

Організм людини як сукупність тілесних і фізіологічних систем. Єдність усіх видів підготовки – фізичної, теоретичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної. Функціональні резерви організму людини.

Ставлення спортсмена до здоров'я як цінності. Критерії та ознаки здоров'я. Характеристика факторів формування здоров'я спортсменів (тривалість сну, режим харчування в родині, перебування на свіжому повітрі).

Проблема гіподинамії. Відомості про шкідливу дію тютюну, алкоголю, наркотичних речовин, шуму, вібрації і т. ін. на організм людини. Засоби та заходи захисту від шкідливих звичок.

Роль фізичної культури і спорту в оптимізації функціонального стану організму, підвищенні рівня його фізичного здоров'я. Поняття про тренованість і спортивну форму.

Поняття про перевтому, перетренованість і перенапругу. Стомлення, основні причини стомлення, його фізіологічне значення.

Практичні заняття.

Загальнофізична підготовка:

Розвиток загальної витривалості, сили неспецифічних груп м'язів, координаційних якостей, загальної гнучкості.

Біг, стрибки, багатоскоки. Біг на лижах. Плавання. Ігри і вправи у воді. Рухливі ігри та естафети, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, волейбол, флорбол). Рухливі ігри та вправи на ковзанах, ролікових ковзанах.

Спеціальна фізична підготовка:

Розвиток витривалості, швидкісних якостей, швидкісної витривалості, сили специфічних груп м'язів, специфічної гнучкості.

Бігова, лижна, велосипедна підготовка в специфічних та ускладнених умовах.

Тренувальні навантаження, які в 2-3 рази перевищують змагальні.

Подолання з максимальною швидкістю штучних і природних перешкод

Моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі.

5.2. Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога (4/6 год)

Спортивні травми і їх попередження. Перша омедична допомога при травмах.

Практичні заняття. Практикум з надання першої домедичної допомоги.

РОЗДІЛ VI. ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ (6 год)

6.1. Участь у контрольних змаганнях (4 год)

Участь у змаганнях. Комплексне закріплення та реалізація набутих вихованцями знань, умінь та навичок під час контрольних змагань. Оцінка досягнень гуртківців.

6.2. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

6.3. Навчально-тренувальні збори

Підготовка та проведення літніх навчально-тренувальних зборів як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

Вищий рівень, другий рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (216 годин)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практич-них
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І.Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
1.1	Вступне заняття	2	2	-
1.2	Огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні і світі. Світові та українські лідери спортивного орієнтування попереднього сезону.	2	2	-
1.3	Правила безпеки життєдіяльності	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***118***	***16***	***102***
2.1	Базова туристська підготовка	8	-	8
2.2	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
2.3	Спорядження орієнтувальника судді, картографа	2	1	1
2.4	Удосконалення навичок з тактико-технічної підготовки	36	6	30
2.5	Аналіз дистанцій за результатами участі у змаганнях	16	-	16
2.6	Морально-вольова та психологічна підготовка.	6	1	5
2.7	Правила змагань зі спортивного орієнтування	8	6	2
2.8	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	40	–	40
3.	**РОЗДІЛ ІІІ.Картографічна та суддівська практика**	***16***	**-**	***16***
3.1	Картографіна практика	*8*	-	*8*
3.2	Суддівська практика	*8*	-	*8*
4.	**РОЗДІЛ ІV. Краєзнавство**	***6***	***1***	***5***
4.1	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	6	1	5
5.	**РОЗДІЛ V.Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***64***	***3***	***61***
5.1	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка.	60	2	58
5.2	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	4	1	3
6.	**РОЗДІЛ VI. Підсумкові заняття**	***6***	***2***	***4***
6.1	Участь у контрольнихзмаганнях	4	–	4
6.2	Підсумкове заняття	2	2	-

6.2	Участь у навчально-тренувальних зборах (НТЗ)	Поза сітк ою годин		
	Разом:	***216***	***28***	***188***

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (324 годин)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практич-них
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І.Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
1.1	Вступне заняття	2	2	-
1.2	Огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні і світі.	2	2	-
1.3	Правила безпеки життєдіяльності	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***136***	***18***	***118***
2.1	Базова туристська підготовка	8	-	8
2.2	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
2.3	Спорядження орієнтувальника, судді, картографа	2	1	1
2.4	Удосконалення навичок з тактико-технічної підготовки	36	6	30
2.5	Аналіз дистанцій за результатами участі у змаганнях	18	-	18
2.6	Морально-вольова та психологічна підготовка.	10	2	8
2.7	Правила змагань зі спортивного орієнтування	10	6	4
2.8	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	48	–	48
3.	**РОЗДІЛ ІІІ.Картографічна та суддівська практика**	***22***	**-**	***22***
3.1	Картографіна практика	*10*	-	*10*
3.2	Суддівська практика	*12*	-	*12*
4.	**РОЗДІЛ ІV. Краєзнавство**	***6***	***1***	***5***
4.1	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	6	1	5
5.	**РОЗДІЛ V.Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***150***	***4***	***146***
5.1	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка.	144	2	142
5.2	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	6	2	4
6.	**РОЗДІЛ VI.Підсумкові заняття**	***6***	***2***	***4***

6.1	Участь у контрольнихзмаганнях	4	–	4
6.2	Підсумкове заняття	2	2	-
6.2	Участь у навчально-тренувальних зборах (НТЗ)	Поза сіткою годин		
	Разом:	***324***	***30***	***294***

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І
ВСТУПНА ЧАСТИНА (6 год)

1.1.Вступне заняття (2 год)

Основна мета і завдання роботи гуртка (об'єднання). Календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час та місце проведення зборів та змагань.

1.2. Огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні і світі. Світові та українські лідери спортивного орієнтування попереднього сезону. (2 год)

Розвиток орієнтування. Зміни у правилах змагань. Ведучі орієнтувальники України та світу. Аналіз міжнародних змагань попереднього сезону та участі в них українських спортменів.

1.3. Правила безпеки життєдіяльності (2 год)

Забепечення безпеки під час проведення змагань та тренувань у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації тренувань, походів, екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо. Інструктаж з питань безпеки життєдіяльності.

РОЗДІЛ ІІ
СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (118/ 136 год)

2.1.Базова туристська підготовка (8 год)

Способи та правила безпеки подолання різних видів перешкод. Основні правила організації бівуаку. Туристський побут. Багаття

Практичні заняття.

Одноденний тренувальний туристський похід.

2.2. Актуалізація знань попереднього року навчання (2 год)

Повторення матеріалу програми попереднього року навчання за розділом «Спортивно-туристська підготовка»

2.3. Спорядження орієнтувальника, судді, картографа (2 год)

Спеціальне спорядження орієнтувальника. Вимоги до одягу, взуття, захисного спорядження. Правила користування спорядженням. Підготовка спортивного спорядження орієнтувальника. Засоби електронної відмітки.

Спорядження судді в залежності від виконуваних завдань.

Сорядження картографа.

2.4.Удосконалення навичок з тактико-технічної підготовки (36 год)

Техніка і тактика проходження дистанцій в різних видах змагань, на різних відрізках дистанції. Технічні та тактичні помилки, їх аналіз і розбір. Вибір шляху руху

(розрахований на ризик; переважний рух по азимуту, по опорних орієнтирах; на ситуативний вибір тощо) і його реалізація на різних відрізках дистанції. Варіанти підходу (і відходу) до (з) контрольного пункту. Реакція на суперників. Варіанти зміни тактики під час подолання різних ландшафтних зон тощо.

Особливості тактики проходження дистанцій в особистих, командних змаганнях; в різні пори року; в залежності від особливостей організації старту тощо.

Практичні заняття.

Проходження модельних дистанцій, відрізків дистанцій, удосконалення тактико-технічних умінь (комплексне читання і запам'ятовування спортивних карт під час бігу; вимірювання відстаней на місцевості; біг «по горизонталі», по азимуту, з максимальною швидкістю, без використання компасу, «в мішок», «з упередженням», «зустрічний біг» тощо. Виконання вправ з елементами орієнтування у тривалому кросі (на вибір найраціональніших шляхів руху між КП, планування дистанцій тощо).

2.5. Аналіз дистанцій за результатами участі у змаганнях (16/18 год)

Аналіз виступу членів команди та команди в цілому в змаганнях. Аналіз дій спортсменів, розбір та виправлення їх помилок щодо правильності проходження дистанції, виконання окремого технічного елементу або сполучення технічних елементів і т. ін.

2.6.Морально-вольова та психологічна підготовка (6/10 год)

Саморозвиток та самовдосконалення як необхідний елемент підготовки спортсмена. Вправи для розвитку когнітивних здібностей.

Фрустрація, її вплив на діяльність спортсмена.Саморегуляція в екстремальних ситуаціях.

Практичні заняття.

Вправи на розвиток когнітивних та вольових якостей.

Вправи на саморегуляцію. Вправи на саморегуляцію в екстремальних ситуаціях.

Ігри та вправи, спрямовані на формування колективу, розвиток лідерських якостей.

2.7.Правила змагань (8/10 год)

Права та обов'язки представника команди. Обов'язки суддів. Принцип «Fair play»

Практичні заняття.

Розробка пам'яток судді бригади дистанції.

2.8. Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання. (40/ 48 год)

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування та туристських зльотах.

Проведення навчально-тренувальних зборів. Закріплення практичних умінь і навичок з техніки, тактики спортивного орієнтування та супутніх видів спорту (туризм, легка атлетика, лижні гонки тощо).

РОЗДІЛ ІІІ
КАРТОГРАФІЧНА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА (16/ 22 год)

3.1. Картографічна практика(8/10 год)

Польові роботи (топографічне коректування та зйомка місцевості). Комп'ютерне креслення за матеріалами зйомки.

3.1. Суддівська практика(8/12 год)

Загальні обов’язки та порядок дій суддів (у складі служби дистанцій, бригад старту-фінішу, суддівсько-допоміжного персоналу).

Залучення вихованців гуртка до суддівства змагань зі спортивного орієнтування (виконання обов’язків суддів у складі служби дистанцій, бригад старту-фінішу, суддівсько-допоміжного персоналу).

РОЗДІЛ IV
КРАЄЗНАВСТВО (6 год)

4.1. Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури (6 год)

Охорона природи. Законодавство України про охорону природи. Охорона пам'ятників. Культурні, історичні та природні пам’ятки місць проведення тренуваннь, зборів, змагань.

Практичні заняття.

Дотримування вимог щодо охорони природи, пам'ятників історії та культури. Участь в природоохоронних акціях, знайомство із пам'ятками природи, історії, культури.

РОЗДІЛ V
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА БЕЗПЕКА ЖИТТТЄДІЯЛЬНОСТІ (64/ 150 год)

5.1.Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка (60/144 год)

Роль фізичної культури і спорту в оптимізації функціонального стану організму, підвищенні рівня його фізичного здоров'я. Поняття про тренованість і спортивну форму.

Основні фізичні якості спортсмена-орієнтувальника: витривалість, швидкість, сила, гнучкість. Спрямованість спортивної підготовки до вищих досягнень, хвилеподібної динаміки тренувальних навантажень, поступовості підвищення вимог.

Річний цикл тренування. Процес становлення спортивної форми. Зміст, тривалість та інтенсивність навантаження у різні періоди тренування: підготовчий, змагальний, перехідний. Мета, завдання та зміст роботи гуртка по етапах підготовки на рік.

Практичні заняття.

Загальнофізична підготовка:

Розвиток загальної витривалості, сили неспецифічних груп м’язів, координаційних якостей, загальної гнучкості.

Біг, стрибки, багатоскоки. Біг на лижах. Плавання. Ігри і вправи у воді. Рухливі ігри та естафети, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, волейбол, флорбол). Рухливі ігри та вправи на ковзанах, ролікових ковзанах.

Спеціальна фізична підготовка:

Розвиток витривалості, швидкісних якостей, швидкісної витривалості, сили специфічних груп м’язів, специфічної гнучкості.

Бігова, лижна, велосипедна підготовка в специфічних та ускладнених умовах.

Тренувальні навантаження, які в 2-3 рази перевищують змагальні.

Подолання з максимальною швидкістю штучних і природних перешкод

Моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі.

5.2. Правила санітарії та гігієни.
Перша домедична допомога (4/6 год)

Спортивні травми і їх попередження. Перша домедична допомога при травмах.
Практичні заняття. Практикум з надання першої домедичної допомоги.

РОЗДІЛ VI.
ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ (6 год)

6.1. Участь у контрольних змаганнях (4 год)

Участь у змаганнях. Комплексне закріплення та реалізація набутих вихованцями знань, умінь та навичок під час контрольних змагань. Оцінка досягнень гуртківців.

6.2. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

6.3. Навчально-тренувальні збори

Підготовка та проведення літніх навчально-тренувальних зборів як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

Вищий рівень, третій рік навчання
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (216 годин)

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретичних	практичних
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
1.1	Вступне заняття	2	2	-
1.2	Огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні і світі. Світові та українські лідери спортивного орієнтування попереднього сезону.	2	2	-
1.3	Правила безпеки життєдіяльності	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***112***	***16***	***96***
2.1	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
2.2	Спорядження орієнтувальника, судді, картографа	2	1	1
2.3	Удосконалення навичок з тактико-технічної підготовки	36	6	30
2.4	Аналіз дистанцій за результатами участі у змаганнях	16	-	16
2.5	Морально-вольова та психологічна підготовка.	8	1	7

2.6	Правила змагань зі спортивного орієнтування	8	6	2
2.7	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	40	–	40
3.	**РОЗДІЛ ІІІ. Картографічна та суддівська практика**	***20***	**-**	***20***
3.1	Картографіна практика	*10*	-	*10*
3.2	Суддівська практика	*10*	-	*10*
4.	**РОЗДІЛ ІV. Краєзнавство**	***6***	***1***	***5***
4.1	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	6	1	5
5.	**РОЗДІЛ V.Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***64***	***3***	***61***
5.1	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка.	60	2	58
5.2	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	4	1	3
6.	**РОЗДІЛ VI.Підсумкові заняття**	***8***	***4***	***4***
6.1	Повторення курсу. Підготовка до підсумкової атестації	2	2	-
6.2	Участь у контрольнихзмаганнях	4	–	4
6.3	Підсумкове заняття	2	2	-
6.4	Участь у навчально-тренувальних зборах (НТЗ)	Поза сіткою годин		
	Разом:	***216***	***30***	***186***

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (324 годин)

	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практич-них
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	**РОЗДІЛ І. Вступна частина**	***6***	***6***	**-**
1.1	Вступне заняття	2	2	-
1.2	Огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні і світі.	2	2	-
1.3	Правила безпеки життєдіяльності	2	2	-
2.	**РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка**	***128***	***18***	***110***
2.1	Актуалізація знань попереднього року навчання	2	2	-
2.2	Спорядження орієнтувальника, судді, картографа	2	1	1
2.3	Удосконалення навичок з тактико-технічної	36	6	30

	підготовки			
2.4	Аналіз дистанцій за результатами участі у змаганнях	18	-	18
2.5	Морально-вольова та психологічна підготовка.	10	2	8
2.6	Правила змагань зі спортивного орієнтування	10	6	4
2.7	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	48	–	48
3.	**РОЗДІЛ III.Картографічна та суддівська практика**	***28***	**-**	***28***
3.1	Картографіна практика	*14*	-	*14*
3.2	Суддівська практика	*14*	-	*14*
4.	**РОЗДІЛ IV. Краєзнавство**	***6***	***1***	***5***
4.1	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	6	1	5
5.	**РОЗДІЛ V.Фізична культура та безпека життєдіяльності**	***150***	***4***	***146***
5.1	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка.	144	2	142
5.2	Правила санітарії та гігієни. Перша домедична допомога	6	2	4
6.	**РОЗДІЛ VI. Підсумкові заняття**	***8***	***4***	***4***
6.1	Повторення курсу. Підготовка до підсумкової атестації	2	2	-
6.2	Участь у контрольнихзмаганнях	4	–	4
6.3	Підсумкове заняття	2	2	-
6.4	Участь у навчально-тренувальних зборах (НТЗ)	Поза сіткою годин		
	Разом:	***324***	***32***	***292***

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І
ВСТУПНА ЧАСТИНА (6 год)

1.1.Вступне заняття (2 год)

Основна мета і завдання роботи гуртка (об’єднання). Календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час та місце проведення зборів та змагань.

1.2. Огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні і світі (2 год)

Розвиток орієнтування. Зміни у правилах змагань. Ведучі орієнтувальники України та світу. Аналіз міжнародних змагань попереднього сезону та участі в них українських спортменів.

1.3. Правила безпеки життєдіяльності (2 год)

Забезпечення безпеки під час проведення змагань та тренувань у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації тренувань, походів, екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека. Дії в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного часу. Дії при виявленні вибухонебезпечних предметів в місті, лісі тощо. Інструктаж з питань безпеки життєдіяльності.

РОЗДІЛ ІІ
СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (112/ 128 год)

2.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (2 год)

Повторення матеріалу програми попереднього року навчання за розділом «Спортивно-туристська підготовка»

2.2. Спорядження орієнтувальника, судді, картографа (2 год)

Спеціальне спорядження орієнтувальника. Вимоги до одягу, взуття, захисного спорядження. Правила користування спорядженням. Підготовка спортивного спорядження орієнтувальника. Засоби електронної відмітки.

Спорядження судді в залежності від виконуваних завдань.

2.3.Удосконалення навичок з тактико-технічної підготовки (36 год)

Техніка і тактика проходження дистанцій в різних видах змагань, на різних відрізках дистанції. Технічні та тактичні помилки, їх аналіз і розбір. Вибір шляху руху (розрахований на ризик; переважний рух по азимуту, по опорних орієнтирах; на ситуативний вибір тощо) і його реалізація на різних відрізках дистанції. Варіанти підходу (і відходу) до (з) контрольного пункту. Реакція на суперників. Варіанти зміни тактики під час подолання різних ландшафтних зон тощо.

Особливості тактики проходження дистанцій в особистих, командних змаганнях; в різні пори року; в залежності від особливостей організації старту тощо.

Практичні заняття.

Проходження модельних дистанцій, відрізків дистанцій, удосконалення тактико-технічних умінь (комплексне читання і запам’ятовування спортивних карт під час бігу; вимірювання відстаней на місцевості; біг «по горизонталі», по азимуту, з максимальною швидкістю, без використання компасу, «в мішок», «з упередженням», «зустрічний біг» тощо. Виконання вправ з елементами орієнтування у тривалому кросі (на вибір найраціональніших шляхів руху між КП, планування дистанцій тощо).

2.4. Аналіз дистанцій за результатами участі у змаганнях (16/ 18 год)

Аналіз виступу членів команди та команди в цілому в змаганнях. Аналіз дій спортсменів, розбір та виправлення їх помилок щодо правильності проходження дистанції, виконання окремого технічного елементу або сполучення технічних елементів і т. ін.

2.5.Морально-вольова та психологічна підготовка (8/10 год)

Саморозвиток та самовдосконалення як необхідний елемент підготовки спортсмена. Вправи для розвитку когнітивних здібностей.

Лідерство.

Практичні заняття.

Вправи на розвиток когнітивних та вольових якостей.

Вправи на саморегуляцію.

Ігри та вправи, спрямовані на формування колективу, розвиток комунікативних та лідерських якостей.

2.6.Правила змагань (8/10 год)

Права та обов’язки тренера. Обов'язки суддів. Принцип «Fairplay»

Практичні заняття.

Планування навчальних та модельних дистанцій.

2.7. Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання. (40/ 48 год)

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування та туристських зльотах.

Проведення навчально-тренувальних зборів. Закріплення практичних умінь і навичок з техніки, тактики спортивного орієнтування та супутніх видів спорту (туризм, легка атлетика, лижні гонки тощо).

РОЗДІЛ ІІІ
КАРТОГРАФІЧНА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА (20/ 28 год)

3.1. Картографічна практика(10/14 год)

Польові роботи (топографічне коректування та зйомка місцевості). Комп’ютерне креслення за матеріалами зйомки.

3.1. Суддівська практика(10/14 год)

Загальні обов’язки та порядок дій суддів (у складі служби дистанцій, бригад старту-фінішу, суддівсько-допоміжного персоналу). Основні суддівські терміни. Заходи безпеки при проведенні змагань.

Залучення вихованців гуртка до суддівства змагань зі спортивного орієнтування (виконання обов’язків суддів у складі служби дистанцій, бригад старту-фінішу, суддівсько-допоміжного персоналу).

РОЗДІЛ IV
КРАЄЗНАВСТВО (6 год)

4.1. Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури (6 год)

Охорона природи. Законодавство України про охорону природи. Охорона пам'ятників. Культурні, історичні та природні пам’ятки місць проведення тренуваннь, зборів, змагань.

Практичні заняття.

Дотримування вимог щодо охорони природи, пам'ятників історії та культури. Участь в природоохоронних акціях, знайомство із пам'ятками природи, історії, культури.

РОЗДІЛ V
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА БЕЗПЕКА ЖИТТТЄДІЯЛЬНОСТІ (64/ 150 год)

5.1.Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка (60/144 год)

Основні фізичні якості спортсмена-орієнтувальника, їх розвиток.

Лікарський контроль та самоконтроль в спорті.

Втома при фізичній і розумовій роботі. Критерії перевтоми. Тренувальне навантаження. Відновлення працездатності після тренування. Гігієнічні та фізеотерапічні засоби відновлення. Відновлювальний масаж. Засоби захисту імунної системи (повноцінний сон, здорове харчування, вітаміни, особиста гігієна, фізичні вправи, лазня та сауна, позитивні думки). Харчування - головний чинник відновлення працездатності. Питний режим.

Практичні заняття.

Загальнофізична підготовка:

Розвиток загальної витривалості, сили неспецифічних груп м'язів, координаційних якостей, загальної гнучкості.

Біг, стрибки, багатоскоки. Біг на лижах. Плавання. Ігри і вправи у воді. Рухливі ігри та естафети, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, волейбол, флорбол). Рухливі ігри та вправи на ковзанах, ролікових ковзанах.

Спеціальна фізична підготовка:

Розвиток витривалості, швидкісних якостей, швидкісної витривалості, сили специфічних груп м'язів, специфічної гнучкості.

Бігова, лижна, велосипедна підготовка в специфічних та ускладнених умовах.

Тренувальні навантаження, які в 2-3 рази перевищують змагальні.

Подолання з максимальною швидкістю штучних і природних перешкод

Моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі.

5.2. Правила санітарії та гігієни.

Перша домедична допомога (4/6 год)

Спортивні травми і їх попередження. Перша домедична допомога при травмах.

Практичні заняття. Практикум з надання першої домедичної допомоги.

РОЗДІЛ VI.
ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ (8 год)

6.2 Повторення курсу. Підготовка до підсумкової атестації (2 год)

6.1. Участь у контрольних змаганнях (4 год)

Участь у змаганнях. Комплексне закріплення та реалізація набутих вихованцями знань, умінь та навичок під час контрольних змагань. Оцінка досягнень гуртківців.

6.2. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

6.3. Навчально-тренувальні збори

Підготовка та проведення літніх навчально-тренувальних зборів як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учні повиннізнати:

• правила безпеки під час тренувань та змагань зі спортивного орієнтування, подорожей, екскурсій;

• особливості видів спортивного орієнтування;

• теоретичні основи техніки навігації під час бігу незнайомою місцевістю;

• основні прийоми та засоби роботи зі спортивною картою, компасом;

• особливості різних видів карт спортивного орієнтування, основні прийоми складання та коректування карт.

• основи тактики спортивного орієнтування в різних видах змагань;

• правила поведінки учасника змагань зі спортивного орієнтування (на старті, КП, між КП, на фінішній прямій);

• правила поведінки та обов'язки судді змагань зі спортивного орієнтування;

• фізичні вправи для розвитку гнучкості, швидкості, сили, витривалості тощо;

• спеціальні вправи для розвитку окомірного способу визначення відстані, тренування пам'яті та уваги;

• умовні знаки спортивної карти, порядок проходження дистанцій на змаганнях зі спортивного орієнтування;

• основні історичні та природні пам'ятки України;

• місцеві ознаки погіршення та покращення погоди;

• симптоми основних видів травм та захворювань, які можуть статися під час тренувань та змагань, та пправила надання першої домедичної допомоги;

• порядок дій в екстремальній (аварійній) ситуації на тренуваннях чи змаганнях.

Вихованці повиннівміти:

• орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу, проходити маршрут за легендою, по лінії; долати дистанцію спортивного орієнтування в заданому напрямку та за вибором, розмічену дистанцію, дистанцію Трейл-О, що відповідає класу массових розрядів;

• діяти у складних ситуаціях (при втраті карти, компасу, розуміння свого місцезнаходження, при фізичному напруженні та травмуванні тощо) та різноманітних надзвичайних ситуаціях природнього, техногенного та воєнного характеру;

• визначати аварійний напрям (азимут) та рухатись за ним;

• вимірювати відстані та визначати висоту предметів на місцевості різним способами;

• дотримуватися правил санітарії, гігієни і безпеки життєдіяльності;

• бережливо ставитися до обладнання та спорядження;

• оцінювати власні досягнення та досягнення інших гуртківців;

• співпрацювати та розподіляти обов'язки під час колективної та командної роботи;

• виконувати обовязки судді на КП, судді бригади старту, фінішу;

• виконувати незначне коректування карт спортивного орієнтування;

• надавати першу домедичної допомогу при травмах.

Вихованці (не менше половини) за підсумками навчання в гуртку мають виконувати норматив не нижче 2 розряду зі спортивного орієнтування.

ЛІТЕРАТУРА

1. AnderssonGoran. Orienteering at school, Ages 6-12 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://issuu.com/byorienteering/docs/silva_book_ages_6-12_english_web
2. AnderssonGoran. Orienteering at school, Ages 13-15 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://issuu.com/byorienteering/docs/silva_book_ages13-15_english_web
3. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). – Дніпропетровськ : Промінь, 2002.-115 с.
4. Бейдик О О. Картографування та критерії класифікації суспільно-історичних рекреаційно-туристських ресурсів // Проблеми безперервної географічної освіти і картографії. – 2001. – Випуск 2. – с. 164-171.
5. Ганопольский В. І. Уроки туризму .–К.: Шкільний світ.–2004.
6. Ганопольський В.І., Безносиков Є.Я., Булашев В.Г. Туризм і спортивне орієнтування. Підручник для інститутів і технікумів фізичної культури. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm
7. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. – Кіровоград РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. - 42 с.
8. Кострица М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. – К. : Вища школа, 1995. – 224 с.
9. Легенди контрольних пунктів ISCD 2018_ukr [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cloud.orienteering.org.ua/s/ISCD2018_ukr
10. Міжнародні вимоги до спортивних карт для орієнтування на лижах ISSkiOM 2019_ukr [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cloud.orienteering.org.ua/s/ISSkiOM2019_ukr
11. Міжнародні вимоги до спортивних карт ISOM 2017-2_ukr [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cloud.orienteering.org.ua/s/ISOM2017-2_ukr
12. Міжнародні вимоги до спринтерських спортивних карт ISSprOM 2019_ukr [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cloud.orienteering.org.ua/s/ISSprOM2019_ukr
13. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ- 2009.
14. Основи спортивного орієнтування: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича ; уклад.: А. А. Слобожанінов, С. В. Мединський, Я. П. Галан, П. А. Слобожанінов. - Чернівці : ЧНУ, 2016. - 127 с.
15. Пих М. Спортивне орієнтування. Словник-довідник. – Нововолинськ : Формат, 2017. – 176 с.
16. Пістун М.Д. Основи теорії суспільної географії: Навчальний посібник. – К. : Вища школа. 1996- 231.
17. Правила змагань зі спортивного орієнтування. К: ФСО України, 2021: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cloud.orienteering.org.ua/s/kYHNrYDzXd2zMzF
18. Пронтішева Л.П. Орієнтування спортивне. Навчальні програми. – Вінниця : Республіканський науково-методичний кабінет держкомспорту. Федерація спортивного орієнтування України, 2010.
19. Руденко В.І. Географія природно-ресурсного потенціалу України. – Львів : Світ, 1993. – 237 с.
20. Умовні знаки для орієнтування в школах School-O 2019 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cloud.orienteering.org.ua/s/School-O-2019_ukr
21. Умовні знаки карт зі спортивного орієнтування на велосипедах ISMTBO 2012_ukr [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cloud.orienteering.org.ua/s/ISMTBO2012_ukr

22. Яцина Г. С., Мостович А. А. Перша медична допомога у надзвичайних ситуаціях. – Х.: Форт, 2008. — 171с.