

муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом творчества п. Селенгинск»
муниципального образования «Кабанский район»

Согласована на заседании:
методического совета
от 05.09.2022 г.
протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДТ п.Селенгинск»
Черниговская Н.М.
Приказ № 2 от 05.09.2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Дученко
Евгения Аркадьевна,
педагог дополнительного образования,
руководитель кружкового объединения
«Спортивное ориентирование»

п. Селенгинск, 2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «спортивное ориентирование» (далее - Программа) реализуется в соответствии с **физкультурно-спортивной направленностью** образования: средствами физической культуры приобщает подростков к здоровому образу жизни, является одним из основных звеньев образовательно – воспитательной системы. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

1.2. Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами детей и подростков к систематическим занятиям спортом, утверждение здорового образа жизни, формирование бережного отношения к природе, воспитание высоких волевых и морально-этических качеств, подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации.

1.3. Отличительные особенности программы программа новая, обобщен опыт учителей педагогов и тренеров спортивных школ по подготовке ориентировщиков высокого класса. Преимущества данной программы в практических методах совершенствования техник в работе с картами и ориентирование на местности.

1.4. Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Человек в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость, Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

1.5. Цель программы – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, совершенствование физического развития, достижение высоких результатов на республиканском уровне.

1.6. Задачи:

Образовательная:

- обучить основам техники спортивного ориентирования;
- обучить разносторонней физической подготовке, а так же технической и тактической подготовке;
- Подготовка воспитанников к участию в районных, республиканских соревнованиях по спортивному ориентированию;

Развивающие:

- развить понимания спортивной карты, навыков пользования компасом;

Воспитательные:

- воспитать морально-этических и волевых качеств;
- выявить задатков и способностей к спортивной деятельности;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;

Валеологические:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

1.7.Возраст учащихся, которым адресована программа от 10 до 17 лет. Принцип набора: 1 группа подготовительная 10-12 лет 2 часа в неделю,

1 группа начальной подготовки 13-15 лет 4 часа в неделю,

2 группы спортивного совершенствования 16-17 лет 6 часов в неделю.

1.8.Формы занятий:

- Теоретические занятия в помещении;
- Тренировочные занятия в спортивном зале;
- Практические занятия в полевых условиях;
- Соревнования по спортивному ориентированию;

Первый год обучения предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. На втором и третьем году обучения происходит углубленное изучение приемов и способов ориентирования, приобретается соревновательный опыт. В физической подготовке происходит сдвиг к специальной подготовке.

Аудиторные занятия при работе с картами и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия на свежем воздухе – бег по пересеченной местности, в том числе подвижные игры и катание на лыжных трассах.

Занятия проводятся по группам и индивидуально.

2. Объем программы:

2.1. Объем программы – количество часов на весь период обучения по программе:

1 год обучения – 72 часа;

2 год обучения - 144 часа;

3 год обучения - 216 часов.

2.2.Срок реализации программы –

Программа рассчитана на трехгодичный цикл обучения.

В первый год учащиеся проходят основы спортивного ориентирования знакомятся с картографией и учатся ориентироваться четко по азимуту, а так же повышают уровень своей физической подготовки.

Во второй год учащиеся проходят практический курс по изучению карты на местности, ее зарисовки с целью развития визуальной памяти, а так же повышают уровень выносливости и физической подготовки.

На третий год учащиеся активно участвуют в соревнованиях районного и республиканского уровня оттачивают свою технику прохождения дистанции.

2.3.Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 минут), 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 академический час – 45 минут) в

группе начальной подготовки, 3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 минут) в группе начальной подготовки (216 часов) и спортивного совершенствования.

3. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Всестороннее совершенствование физической, тактической и технической подготовки, повышение уровня выносливости и навыков владения лыжной подготовкой, достижение высоких результатов на районных и республиканских соревнованиях.

Образовательная:

- Знать основы техники спортивного ориентирования;
- владеть навыками разносторонней физической подготовке, а так же технической и тактической подготовке;
- Участвовать в районных, республиканских соревнованиях по спортивному ориентированию;

Развивающие:

- Понимать и уметь читать спортивную карту, и владеть навыками пользования компасом;

Воспитательные:

- Владеть навыками морально-этических и волевых качеств;
- Иметь задатки и способности к спортивной деятельности;
- иметь интерес к занятиям спортивным ориентированием;

Валеологические:

- Воспитать потребности в здоровом образе жизни;

3.2. Способы и формы проверки результатов

Сформулирована методика и способы проверки ожидаемых результатов посредством сдачи контрольных нормативов в начале учебного года и в конце.

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности (таблица 1).

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Общая выносливость — 1 км. на время (мин.)	-	+	+
Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с).	+	+	-
Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см).	+	+	+
Сила — комплексное	+	+	+

упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.			
Прыжки через скакалку (раз в минуту).	+	+	-
Прыжок с места в длину (см.)	-	-	+

Контрольная оценка на знание предмета (таблица 2).

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Условные обозначения карты	Общие	Чтение карты	Чтение карты + легенды - символы
Понятие о технике ориентирования	+	+	+
Работа с компасом	+	+	+

Контрольная оценка воспитательных навыков (таблица 3).

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Соблюдение правил и обязанностей участников соревнований	+	+	+
Соблюдение нормы спортивного поведения на тренировках	+	+	+

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Раздел 1	18	9	9	
1.1.	Тема 1 Организационное занятие. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, в парке.	2	1	1	Устно, Беседа

1.2.	Тема 2 Развитие физических качеств. Спортивная карта. Условные знаки топографической карты.	10	5	5	Устно, Беседа
1.3.	Тема 3 Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы.
1.4.	Тема 4 Виды ориентирования. Правила по спортивному ориентированию.	2	1	1	Устно, Устно, Беседа
1.5.	Тема 5 Гигиена спортсмена. Развитие силовых качеств.	2	2		Устно, Беседа
2.	Раздел 2	40	8	32	Устно, Беседа
2.1.	Тема 1 Спортивный лабиринт	2	2		Устно, Беседа
2.2.	Тема 2 Ориентирование по выбору.	6	2	4	Тактическая игра.
2.3.	Тема 3 Ориентирование в заданном направлении.	6	2	4	Тактическая игра.
2.4.	Тема 4 Компас и его устройство.	2	2		Устно, Беседа
2.5.	Тема 5 Эстафеты в спортивном ориентировании.	2		2	Тактическая игра.
2.6.	Тема 6 Правила соревнований по ориентированию.	2		2	Тактическая игра.

			я	я			ия	я	<i>роля</i>
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка	30	30	0		38	38	0	
1.1.	Тема 1 Организационное занятие. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, в парке, в лесу, на соревнованиях.	2	2		Устно, Беседа	2	2		Устно, Беседа
1.2.	Тема 2 Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	4		Устно, Беседа	2	2		Устно, Беседа
1.3.	Тема 3 Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2		Устно, Беседа	4	4		Устно, Беседа
1.4.	Тема 4 Основы спортивной топографии, условные знаки, спортивная карта	6	6		Устно, Беседа	6	6		Устно, Беседа
1.5.	Тема 5 Спортивное ориентирование – компьютерные соревнования.	6	6		Работа в компьютерном зале, наблюдение	12	12		Работа в компьютерном зале,

					дение				набл юден ие
1.6.	Тема 6 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентировани ю.	4	4		Беседа	2	2		Бесед а
1.7.	Тема 7 Первоначальны е представления о тактике прохождения дистанции.	2	2		Беседа	4	4		Бесед а
1.8.	Тема 8 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентировани ю летом.	2	2		Беседа	2	2		Бесед а
1.9.	Тема 9 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентировани ю зимой.	2	2		Беседа	2	2		Бесед а
2.	Раздел 2 Практическая подготовка	114		114		178		178	
2.1.	Тема 1 Общефизическ ая подготовка.	59		59	Наблю дение	70		70	Набл юден ие
2.2.	Тема 2 Специально физическая подготовка.	20		20	Наблю дение	40		40	Набл юден ие
2.3.	Тема 3 Техническая подготовка.	23		23	Наблю дение	46		46	Набл юден ие

2.4.	Тема 4 Тактическая подготовка.	4		4	Наблю дение	10		10	Набл юден ие
2.5.	Тема 5 Контрольные нормативы.	4		4	Контро льные нормат ивы	4		4	Контр ольн ые норма тивы
2.6.	Тема 6 Соревнования	4		4	Заняты е места	10		10	Занят ые места
	Итого	144	30	114		216	38	178	

3-ый год обучения

Группа спортивного совершенствования

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	<i>Форма контроля</i>
1.	Раздел 1 Общетеоретическая подготовка	8	8		
1.1.	Тема 1 Режим жизни спортсмена, питание, личная гигиена. Изучение строения и функции организма.	1	1		Беседа
1.2.	Тема 2 Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивным ориентированием. Меры предосторожности и обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях.	1	1		Беседа
1.3.	Тема 3 Основы теории спортивной тренировки.	2	2		Беседа
1.4.	Тема 4 Методы самоконтроля. Дневник тренировок: классификация тренировочных нагрузок.	3	3		Беседа

1.5.	Анализ итогов спортивного сезона	1	1		Беседа
2.	Раздел 2 Специально теоретическая подготовка	42	42		
2.1.	Тема 1 Основы спортивной картографии	10	10		Беседа
2.2.	Тема 2 Символьные легенды контрольных пунктов	6	6		Беседа
2.3.	Тема 3 Принципы и технология планирования соревновательных дистанций	4	4		Беседа
2.4.	Тема 4 Анализ тренировочных и соревновательных дистанций. Анализ пути движения победителей соревнований.	10	10		Беседа
2.5.	Характеристика основных приемов и способов ориентирования и целесообразности их использования в зависимости от условий местности и других условий соревновательной борьбы.	4	4		Беседа
2.6.	Методика тестирования и развития способности к концентрации. Устойчивости, распределению и переключению внимания.	4	4		Беседа
2.7.	Методика тестирования и развития оперативной долговременной памяти	4	4		Беседа

3.	Раздел 3	166		166	
3.1.	Тема 1 Общефизическая подготовка.	70		70	Наблюдение
3.2.	Тема 2 Специально физическая подготовка.	38		38	Наблюдение
3.3.	Тема 3 Техническая подготовка.	36		36	Наблюдение
3.4.	Тема 4 Тактическая подготовка.	8		8	Наблюдение
3.5.	Тема 5 Контрольные нормативы.	4		4	Контрольные нормативы
3.6.	Тема 6 Соревнования	12		12	Занятые места
	Итого				

2.2.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

Тема 1.1 Организационное занятие. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, в парке.

Теория. Ознакомить с основами спортивного ориентирования. Провести инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале, в парке.

Практика. Нарисовать план карту прохождения маршрута до дома от здания дома творчества.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.2 Развитие физических качеств. Спортивная карта. Условные знаки топографической карты.

Теория. Спортивная карта и ее составляющие. Условные обозначения объектов местности на спортивной карте.

Практика. Зарисовка знаков в тетрадь.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.3 Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.

Теория. Одежда: на тренировке, после тренировки, на соревнованиях. Снаряжение ориентировщика летом, зимой. Что такое ОФП, для чего оно нужно, как физически подготовиться ориентировщику к соревнованиям.

Практика. Форма одежды на тренировке.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.4 Виды ориентирования. Правила по спортивному ориентированию.

Теория. Правила соревнований по зимнему и летнему ориентированию. Ограничивающие ориентиры. Виды соревнований.

Практика. Разбор карт по летним видам ориентирования - выбор, классика, эстафета, лонг.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.5. Гигиена спортсмена. Развитие силовых качеств.

Теория. Режим спортсмена. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса

Практика. Анализ собственного состояния при отжиманиях от пола.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.1. Спортивный лабиринт.

Теория. Правила участия в спортивном лабиринте, суть соревнования и его построения.

Практика. Тактика прохождения дистанции.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.2 Ориентирование по выбору.

Теория. Правила участия в соревнованиях по дистанции Выбор, суть соревнования и обозначения по дистанции.

Практика. Тактика прохождения дистанции.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.3 Ориентирование в заданном направлении.

Теория. Правила участия в соревнованиях по дистанции - Классика, суть соревнования и обозначения по дистанции.

Практика. Тактика прохождения дистанции.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.4 Компас и его устройство.

Теория. Компас, его устройство. Ориентация с помощью компаса, выбор направления.

Практика. Игра найди меня по компасу. Выстраивание азимута и поиск контрольной точки по залу.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.5 Эстафеты в спортивном ориентировании.

Теория. Правила участия в соревнованиях по дистанции, суть соревнования и обозначения по дистанции.

Практика. Тактика прохождения дистанции.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.7 Ориентирование в заданном направлении. Тактические игры.

Теория. Изучение карты и обозначений по классическим дистанциям.

Практика. Мини-соревнование по парку в заданном направлении.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.8 Ориентирование по выбору. Тактические игры.

Теория. Изучение карты и обозначений по классическим дистанциям.

Практика. Мини-соревнование по парку.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.9

Лабиринт. Тактические игры.

Теория. Изучение карты и обозначений.

Практика. Мини-соревнование по парку.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.10 Внутригрупповое соревнование.

Теория. Изучение карты и единоличное прохождение дистанции.

Практика. Мини-соревнование по парку.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 3.1 Подвижные игры.

Теория. Изучение подвижных игр. Лапта. Футбол. Волейбол. Баскетбол.

Практика. Игра лапта, футбол, волейбол, баскетбол.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 3.2 Кросс

Теория. Техника бега, бег по пересеченной местности и стадиону.

Практика. Бег по пересеченной местности и стадиону.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 3.3 Лыжная подготовка.

Теория. Инвентарь для занятия лыжными гонками. Классический и коньковый ход. Изучение и освоение техники лыжного хода. Виды торможения.

Практика. Изучение и освоение техники лыжного хода и видов торможения.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 3.4 Общефизическая подготовка

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие, упражнения. (ОРУ) Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

Практика. Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. Па уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся. Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Упражнения на развитие силы. Всевозможные упражнения с

предметами набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.
Форма контроля. Наблюдение.

Тема 3.5 Сдача контрольных нормативов

Теория. Участие в сдаче контрольных нормативов в группе.

Практика. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 3-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - трехкратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Отжимание. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Формы контроля. Результаты контрольных нормативов.

2 год обучения.

Тема 1.1 Организационное занятие. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, в парке, в лесу, на соревнованиях.

Теория. Ознакомить с основами спортивного ориентирования. Провести инструктаж по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале, в парке, в лесу, на соревнованиях.

Практика. Нарисовать план карту прохождения маршрута до дома от здания дома творчества.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.2 Одежда и снаряжение ориентировщика.

Теория. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Практика. Подготовить все элементы одежды к соревнованиям.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.3 Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основы технико-тактической подготовки. Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика.

Практика. Анализ собственного состояния и самоконтроль.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.4 Основы спортивной топографии, условные знаки, спортивная карта

Теория. Спортивная карта и ее составляющие. Условные обозначения объектов местности на спортивной карте.

Практика. Зарисовка знаков в тетрадь.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.5 Спортивное ориентирование – компьютерные соревнования.

Теория. Изучение программы <Ориентировщик>

Практика. Прохождение дистанции.

Формы контроля. Наблюдение за игрой и подсказка в прохождении дистанции.

Тема 1.6 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований, судей.

Практика. Подготовка карточки участника; нанесение дистанции на карту.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.7 Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Теория. Оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции; принятие правильных решений на дистанции; систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

Практика.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.8 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию летом.

Теория. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Легенды. Летние карты.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 1.9 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию зимой.

Теория. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.. Составление простейших схем. Легенды. Зимние карты.

Практика. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.3. Техническая подготовка

Теория. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута.

Практика. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.4. Тактическая подготовка.

Теория. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Практика. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 2.5. Контрольные упражнения и Тема 2.6. Соревнования

Теория. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Практика. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Формы контроля. Контрольные нормативы и участие в соревнованиях, занятые места.

Третий год обучения.

Тема 1.1 Режим жизни спортсмена, питание, личная гигиена. Изучение строения и функции организма.

Теория. Режим жизни спортсмена, питание, личная гигиена. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основы технико-тактической подготовки. Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика.

Практика. Анализ собственного состояния и самоконтроль.

Формы контроля. Беседа

Тема 1.2 Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивным ориентированием. Меры предосторожности и обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях.

Теория. Соблюдение техники безопасности, проведение бесед, инструктажей, применение специальных упражнений на тренировке, выбор правильной обуви и оборудования.

Практика. Общеразвивающие упражнения на тренировке.

Формы контроля. Беседа

Тема 1.3 Основы теории спортивной тренировки.

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

Практика. Анализ собственного состояния и самоконтроль.

Формы контроля. Беседа

Тема 1.4 Методы самоконтроля. Дневник тренировок: классификация тренировочных нагрузок.

Теория. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

Практика. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Формы контроля. Беседа

Тема 1.5. Анализ итогов спортивного сезона

Теория. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

Практика. Анализ собственного состояния и самоконтроль.

Формы контроля. Беседа

Тема 2.1 Основы спортивной картографии.

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

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

Формы контроля. Беседа, работа на время со спортивной картой на местности.

Тема 2.2 Символьные легенды контрольных пунктов.

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

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

Формы контроля. Беседа, работа на время со спортивной картой на местности.

Тема 2.3 Принципы и технология планирования соревновательных дистанций.

Теория. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения.

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

Формы контроля. Беседа, анализ.

Тема 2.2 Символьные легенды контрольных пунктов.

Теория. Основы топографии. Символы легенд.

Практика. Изучение легенд, работа на запоминания с карточками. Игра.

Формы контроля. Беседа, опрос.

Тема 2.4 Анализ тренировочных и соревновательных дистанций. Анализ пути движения победителей соревнований.

Теория. Теоретический разбор карт участников всероссийских соревнований, структура разбора и его понятие.

Практика. Разбор и анализ тренировочных забегов, районных и республиканских соревнований воспитанников.

Формы контроля. Беседа, анализ.

Тема 2.5 Характеристика основных приемов и способов ориентирования и целесообразности их использования в зависимости от условий местности и других условий соревновательной борьбы.

Теория.

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

Практика.

Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально).

Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Формы контроля. Беседа, контрольные упражнения.

Тема 2.6 Методика тестирования и развития способности к концентрации. Устойчивости, распределению и переключению внимания.

Теория. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Практика. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Форма контроля. Беседа, контрольные упражнения.

Тема 2.7 Методика тестирования и развития оперативной долговременной памяти.

Теория. Торические знания о долговременной памяти.

Практика. Тренировка памяти на листке, на местности с запоминания символов и спортивной карты.

Форма контроля. Беседа, контрольные тесты.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

* приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

* обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 3.3. Техническая подготовка

Теория. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута.

Практика. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 3.4. Тактическая подготовка.

Теория. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Практика. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Формы контроля. Наблюдение

Тема 3.5. Контрольные упражнения и Тема 2.6. Соревнования

Теория. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Практика. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Формы контроля. Контрольные нормативы и участие в соревнованиях, занятые места.

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1-ый год обучения.

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Организационное занятие Основы безопасности и проведения занятий в спортивном зале, в	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лабиринт. Тактические игры.	ДТ, лес	Беседа

	Сентябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Контрольные нормативы.	ДТ	Беседа, контрольные нормативы
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Спортивная карта.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Условные знаки топографической карты.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Условные знаки топографической карты.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Компас и его устройство.	ДТ	Беседа
	Ноябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Спортивная карта.	ДТ	Беседа
	Ноябрь			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Внутригрупповое соревнование.	ДТ	Беседа
	Ноябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Виды ориентирования. Правила по СО.	ДТ	Беседа
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа

	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Развитие физических качеств. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Эстафеты в спортивном ориентировании. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Правила соревнований по ориентированию. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование по выбору. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Гигиена спортсмена. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Практические занятия в полевых условиях	2	Развитие силовых качеств. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Теоретические занятия в помещении и по	2	Тактическая работа с картой. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Теоретические занятия в помещении и по	2	Тактическая работа с картой. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Ориентирование по выбору. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа

	Март			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Внутригрупповое соревнование. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Участие в соревнованиях. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Лыжная подготовка. Тактические работы с картой.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Участие в соревнованиях.	ДТ, лес	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности.	2	Ориентирование по выбору.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Эстафеты в спортивном ориентировании.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Май			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Участие в соревнованиях.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Практические занятия	2	Сдача контрольных нормативов.	ДТ	Беседа, контрольные нормативы

	Май			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Участие в соревнованиях внутри группы.	ДТ, лес	Беседа
--	-----	--	--	--	---	--	---------	--------

2-ый год обучения.

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Организационное занятие. Основы безопасности и проведения занятий	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Одежда и снаряжение ориентировщика	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лабиринт. Тактические игры.	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена,	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Контрольные нормативы.	ДТ	Беседа, контрольные нормативы
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Условные знаки топографической	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Спортивная карта.	ДТ	Беседа

	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Спортивное ориентирование – компьютерные соревнования	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Условные знаки топографической карты.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Условные знаки топографической карты.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию летом	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Компас и его устройство.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию зимой	ДТ	Беседа
	Ноябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Спортивная карта.	ДТ	Беседа

	Ноябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Общая физическая подготовка.	ДТ	Беседа
	Ноябрь			Соревнования по спортивному ориентиров	2	Внутригрупповое соревнование.	ДТ	Беседа
	Ноябрь			Теоретические занятия в помещении и по	2	Специальная физическая подготовка	ДТ	Беседа
	Ноябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Виды ориентирования. Правила по СО.	ДТ	Беседа
	Ноябрь				2			
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Развитие физических качеств. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа

	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Эстафеты в спортивном ориентировании. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование. Тактическая подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Правила соревнований по ориентированию. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование. Тактическая подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование по выбору. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная	ДТ, лыжная трасса	Беседа

	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Тактическая подготовка. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Практические занятия в полевых условиях	2	Развитие силовых качеств. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Теоретические занятия в помещении и по	2	Тактическая работа с картой. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Теоретические занятия в помещении и по	2	Тактическая работа с картой. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Ориентирование по выбору. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа

	Март			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Внутригрупповое соревнование. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Участие в соревнованиях. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Теоретические занятия в помещении и по	2	Лыжная подготовка. Тактические работы с картой.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Лыжная подготовка. Тактические работы с картой.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Лыжная подготовка. Тактические работы с картой.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Участие в соревнованиях.	ДТ, лес	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по	2	Тактические работы с картой.	ДТ	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности.	2	Ориентирование по выбору.	ДТ, лыжная трасса	Беседа

	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Тактические работы с картой.	ДТ	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Эстафеты в спортивном ориентировании.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Техническая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Участие в соревнованиях.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Теоретические занятия в помещении и по	2	Техническая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Теоретические занятия в помещении и по	2	Техническая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Практические занятия	2	Сдача контрольных нормативов.	ДТ	Беседа, контрольные нормативы
	Май			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Техническая подготовка.	ДТ, лес	Беседа

	Май			Соревнования по спортивному ориентиров	2	Участие в соревнованиях внутри группы.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Теоретические занятия в помещении и по	2	Техническая подготовка.	ДТ, лес	Беседа

3-ый год обучения.

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Организационное занятие. Основы безопасности и проведения занятий	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности.	2	Режим жизни спортсмена, питание, личная гигиена..	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивным ориентированием.	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Изучение строения и функции организма	ДТ	Беседа

	Сентябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лабиринт. Тактические игры.	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности.	2	Меры предосторожности и обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях.	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Контрольные нормативы.	ДТ	Беседа, контрольные нормативы
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Основы теории спортивной тренировки.	ДТ	Беседа
	Сентябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Основы спортивной картографии	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Символьные легенды контрольных пунктов..	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Методы самоконтроля.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Дневник тренировок: классификация тренировочных нагрузок.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Условные знаки топографической карты.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Принципы и технология планирования соревнований дистанций	ДТ	Беседа

	Октябрь			Теоретические занятия в помещении	2	Символьные легенды контрольных пунктов.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Анализ тренировочных и соревновательных дистанций.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Анализ пути движения победителей соревнований.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Характеристика основных приемов и способов ориентирования и целесообразности их использования в зависимости от условий местности и других условий соревновательной борьбы.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Методика тестирования и развития способности к концентрации.	ДТ	Беседа
	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Методика устойчивости, распределению и переключению внимания.	ДТ	Беседа

	Октябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Методика тестирования и развития оперативной долговременной памяти.	ДТ	Беседа
	Ноябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Спортивная карта. Общая физическая подготовка	ДТ, лес	Беседа
	Ноябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Общая физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Ноябрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Общая физическая подготовка	ДТ, лес	Беседа
	Ноябрь			Соревнования по спортивному ориентиров	2	Внутригрупповое соревнование.	ДТ, лес	Беседа
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Специальная физическая подготовка	ДТ, лес	Беседа
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Виды ориентирования. ОФП	ДТ, лес	Беседа
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа

	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Ноябрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Анализ тренировочных и соревновательных дистанций.	ДТ	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Развитие физических качеств. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении	2	Принципы и технология планирования соревновательных	ДТ	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	ОФП. Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа

	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование. Тактическая подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении	2	Тактическая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	ОФП Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Практические занятия в полевых условиях	2	Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование. Тактическая подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Декабрь			Теоретические занятия в помещении	2	Тактическая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка..	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка..	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Теоретические занятия в помещении	2	Тактическая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа

	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка..	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Теоретические занятия в помещении и по	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Январь			Теоретические занятия в помещении	2	Тактическая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	Тактическая подготовка. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка.п одготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Январь			Теоретические занятия в помещении	2	Тактическая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Февраль			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка.п одготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Теоретические занятия в помещении и по	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Февраль			Теоретические занятия в помещении и по	2	Тактическая работа с картой. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка.п одготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа

	Февраль			Теоретические занятия в помещении	2	Тактическая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Февраль			Теоретические занятия в помещении и по	2	Тактическая работа с картой. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка. подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Февраль			Теоретические занятия в помещении	2	Техническая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Март			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Март			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка..	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Теоретические занятия в помещении	2	Техническая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Март			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Внутригрупповое соревнование. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Практические занятия в полевых условиях	2	ОФП Лыжная подготовка..	ДТ, лыжная трасса	Беседа

	Март			Теоретические занятия в помещении	2	Техническая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Март			Соревнования по спортивному ориентиров	2	Участие в соревнованиях. Лыжная подготовка	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Теоретические занятия в помещении и по	2	Лыжная подготовка. Тактические работы с картой.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Март			Теоретические занятия в помещении	2	Техническая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Лыжная подготовка. Тактические работы с картой.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении	2	Техническая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Апрель			Соревнования по спортивному ориентиров	2	Участие в соревнованиях.	ДТ, лес	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по	2	Тактические работы с картой.	ДТ	Беседа

	Апрель			Теоретические занятия в помещении	2	Техническая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности.	2	ОФП Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Тактические работы с картой.	ДТ	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	ОФП Лыжная подготовка.	ДТ, лыжная трасса	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении	2	Техническая подготовка. Работа с картой.	ДТ	Беседа
	Апрель			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной местности	2	Техническая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Участие в соревнованиях.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Теоретические занятия в помещении и по	2	Техническая подготовка.	ДТ, лес	Беседа

	Май			Теоретические занятия в помещении и по	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Практические занятия в полевых условиях	2	Ориентирование в заданном направлении	ДТ, лес	Беседа
	Май			Теоретические занятия в помещении и по	2	Техническая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Теоретические занятия в помещении и по	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Практические занятия	2	Сдача контрольных нормативов.	ДТ	Беседа, контрольные нормативы
	Май			Теоретические занятия в помещении и по пересеченной	2	Специальная физическая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Теоретические занятия в помещении	2	Анализ итогов спортивного сезона	ДТ	Беседа
	Май			Соревнования по спортивному ориентированию	2	Участие в соревнованиях внутри группы.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Теоретические занятия в помещении и по	2	Техническая подготовка.	ДТ, лес	Беседа
	Май			Теоретические занятия в помещении	2	Анализ итогов спортивного сезона	ДТ	Беседа

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Методическое обеспечение программы:

Занятия по физической подготовке с группами проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности и далее надо проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Педагог в свою очередь, должен вести учет работы – это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный

Основные задачи подготовительного периода:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные подвижные игры. Но основным средством является кроссовая подготовка. В кроссовой подготовке можно использовать различные упражнения с картами. Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятий.

Главными задачами соревновательного периода являются:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по спортивному ориентированию и другим видам спорта. А также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Соревнования можно разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретение соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы.

Для решения этих задач нужно использовать средства ОФП (спортивные и подвижные игры), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы.

Волевая подготовка заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий, постепенно усложняя их. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приемов.

Так как соревнования проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство - тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приемов лучше всего проводить на учебных полигонах и на местности. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

3.2. Условия реализации программы.

Данная программа реальная и доступная в условиях работы в помещении ДТ и на ее спортивных площадках, а так же с привлечением ресурсов местной лыжной базы и ее спортивным инвентарем, работы на спортивных лыжных трассах. Так же для более легкой реализации программы необходимо учитывать инвентарь и снаряжение.

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию

1. Комплект спортивных карт различной местности.
2. Условные знаки спортивных карт
3. Установка для контрольных пунктов и компостеры для отметки.
4. Компас
5. Секундомер, рулетка
6. Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки)
7. Планшеты для зимнего ориентирования
8. Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)
9. Аптечка.

Личное снаряжение для соревнований и тренировок

1. Обувь спортивная с хорошим протектором для бега по пересеченной местности
2. головной убор, перчатки, носки
3. костюм тренировочный летний и зимний
4. Тетрадь для теоретической и тактической подготовки.

3.3. Список литературы

1. Для педагога:

- 1.1 Ширинян А.А. Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. (4 части) 2013г.
- 1.2 Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2014г.
- Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 2011г.
- 1.3 Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2014г.
- 1.4 Дьяков А.С. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. 2013 г.

2. Для детей:

- 2.1 Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2012г.
- 2.2 Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 2011г.
- 2.3 Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 2014г.

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

1. Общие требования безопасности

- 1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.
- 1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- 1.3 При проведении занятий в зале и у тренера-преподавателя (при занятии на улице) должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.5 В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.
2. Требования безопасности перед началом занятий
 - 2.1 Проверить подготовленность снаряжения.
 - 2.2 К тренировке допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.
 - 2.3 В зимнее время надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
3. Требования безопасности во время занятий
 - 3.1 Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
 - 3.2 Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
 - 3.3 При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
 - 3.4 После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
 - 3.5 Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
 - 3.6 Строго соблюдать установки тренера-преподавателя.
4. Требования безопасности при аварийных ситуациях
 - 4.1 При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к спортивному залу.
 - 4.2 При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - 4.3 При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования техники безопасности по окончании занятий.
 - 5.1 Проверить по списку наличие всех учащихся.
 - 5.2 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - 5.3 Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.