


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Новооскольский дом детского творчества»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022 г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАУДО  
Новооскольский «ДДТ»  
О.А. Голядкина  
Приказ № 63 от 31 августа 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
(модифицированная)  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность программы:  
туристско-краеведческая  
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся – 11 – 15 лет  
Срок реализации программы - 2 года

Автор-составитель:  
Нужная Галина Васильевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Новый Оскол, 2022 г.

## Пояснительная записка

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Дополнительная общеразвивающая (модифицированная) программа имеет туристско-краеведческую направленность и разработана на основе программы авторской программы Лукашова Ю. и Ченцова В. «Спортивное ориентирование» (2005 г.), рекомендованной Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

**Новизной** данной общеразвивающей программы является системно-деятельный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, и способов деятельности в соответствии с их возрастом и индивидуальными особенностями.

**Актуальность** общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программы туристско-краеведческой направленности. Туристские слёты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения обучающихся к занятиям спортивным ориентированием. Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к проведению туристских слётов, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки обучающихся.

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на **два года** обучения с учащимися 10 – 14 лет. Учащиеся знакомятся с основами спортивного ориентирования знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую

подготовку. Степень предварительной подготовки – среднее. В группе занимаются мальчики и девочки.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП).

**Форма обучения:** очная.

**Отличительные особенности программы.** Настоящая программа отличается от уже существующих программ меньшим количеством часов. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

**Цель программы:** укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивным туризмом.

**Задачи программы:**

- сформировать систему знаний, умений, навыков по туризму и спортивному ориентированию;
- развивать физические и интеллектуальные особенности личности воспитанника;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

**Сроки реализации программы:** данная программа условно рассчитана на 2 года обучения с обучающимися 6,8 классов и составляет 144 часа для первого года обучения из расчета 4 часа в неделю и 216 часов для второго года обучения из расчета 6 часов в неделю.

**Формы проведения занятий:** в организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

**Ожидаемые результаты:** реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки на занятиях по спортивному ориентированию, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, способствуют

формированию здорового образа жизни учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

***В результате прохождения программы обучающиеся должны: иметь представление:***

- об истории развития туризма и спортивного ориентирования;
- о классификации туризма и спортивного ориентирования;
- об особенностях физической подготовки и нагрузки по спортивному ориентированию;
- об уровне развития спортивного ориентирования в России.

***знать:***

- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- правила проведения соревнований по туризму;
- стандартные международные знаки “земля–воздух”.

***уметь:***

- запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- читать топографическую карту;
- ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- приготовить пищу на костре;
- преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

***иметь навык:***

- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях

***Формы подведения итогов:***

- промежуточная аттестация проводится два раза в год в форме контрольного занятия;
- итоговая аттестация проводится по окончанию освоения дополнительной общеразвивающей программы в форме итогового контрольного занятия.

## Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	4	8
2.	История спортивного ориентирования	22	20
3.	Ориентирование на местности	12	32
4.	Краеведение	6	10
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	16
6.	История ориентирования	4	6
7.	Туристские навыки (быт)	4	8
8.	Конкурсная программа	4	4
9.	Общая и специальная физическая подготовка	24	40
10.	Туристические походы	6	8
11.	Техническая и тактическая подготовка	10	14
12	Спортивное ориентирование	36	50
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план**  
(первый год обучения)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.		1	1
1.2	Техника безопасности в нестандартных ситуациях при проведении туристских занятий и соревнований.		2	-
<b>2.</b>	<b>История развития спортивного ориентирования</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>9</b>
2.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.		2	-
2.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.		2	
2.3	Ориентирование по особенностям местных предметов		2	2
2.4.	Топографические знаки		1	1
2.5.	Топографическая карта		2	2
2.6.	Компас. Азимут.		2	2
2.7.	Измерение расстояний		2	2
<b>3.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.		1	1
3.2	Виды ориентирования, правила соревнований		2	2
3.3	Топографическая подготовка		2	2
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию		-	2
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
4.1	Экскурсионное краеведение		2	4
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях		1	3
5.2	Походная медицинская аптечка		1	1
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи		2	4
<b>6.</b>	<b>История ориентирования</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
6.1	Ориентирование по азимуту		1	1
6.2	Ориентирование по топографическим знакам		1	1
<b>7.</b>	<b>Туристские навыки (быт)</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
7.1	Краткие сведения по туристским навыкам		2	-
7.2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях		1	1

<b>8.</b>	<b>Конкурсная программа</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
8.1	Краткие сведения о конкурсной программе		1	1
8.2.	Подбор материала для конкурсной программы		1	1
<b>9.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
9.1	Общая физическая подготовка		2	10
9.2	Специальная физическая подготовка		2	10
<b>10.</b>	<b>Туристические походы</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
10.1	Краткие сведения о туристических походах		2	-
10.2	Организация быта в походе		1	1
10.3	Питание в туристском походе		1	1
<b>11.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
11.1	Техническая подготовка		2	2
11.2	Тактическая подготовка		2	4
<b>12.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
12.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.		2	-
12.2	Виды ориентирования, правила соревнований		1	3
12.3	Топографическая подготовка		1	3
12.4	Техника ориентирования		1	7
12.5	Тактика ориентирования		1	7
12.6	Соревнования по ориентированию		2	8
	Всего	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1 год обучения*

#### **1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. (4 часа).**

##### *Теория.*

Введение в образовательную программу. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности, учащихся в криминальной ситуации.

##### *Практика.*

Отработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

#### **2. История развития спортивного ориентирования (22 часа)**

##### *Теория.*

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта и России и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значения ориентирования.

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне

государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб? Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Определение азимутов линий на карте.

Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

#### Практика.

Упражнения по рисункам на приложение вертикально плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.

Зарисовка в тетрадах топографических знаков по группам (65 знаков). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий по карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника

### **3. Ориентирование на местности (12 часов)**

#### Теория.

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Виды ориентирования, правила соревнований по ориентированию.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

#### Практика.

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

### **4. Краеведение (6 часов)**

#### Теория.

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

#### Практика.

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.



## **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов)**

### **Теория.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

### **Практика.**

Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

Формирование походной медицинской аптечки.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

## **6. История ориентирования (4 часа)**

### **Теория.**

Ориентирование по азимуту. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Определение топографической карты. Определение азимутов линий на карте.

### **Практика.**

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

## **7. Туристские навыки (быт) (4 часа)**

### **Теория.**

Краткие сведения по туристским навыкам. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

### **Практика.**

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

## **8. Конкурсная программа (4 часа)**

### **Теория.**

Краткие сведения о конкурсной программе. Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

### **Практика.**

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

## **9. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)**

### Теория.

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

### Практика.

Легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры, гимнастические упражнения, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития ловкости, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения для развития силы. Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

## **10. Туристические походы (6 часов)**

### Теория.

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

### Практика.

Изучение литературы про походы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Приготовление пищи.

## **11. Техническая и тактическая подготовка (10 часов).**

### Теория.

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических

приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

#### Практика.

Измерение расстояний 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.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

## **12. Спортивное ориентирование (36 часов)**

### Теория.

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Виды ориентирования, правила соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

### Практика.

Знакомство с фото и видеоматериалами. Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

**Учебно-тематический план  
(второй год обучения)**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.		2	2
1.2	Техника безопасности в нестандартных ситуациях при проведении туристских занятий и соревнований.		2	2
<b>2.</b>	<b>История спортивного ориентирования</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
2.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования		2	-
2.2.	Ориентирование по особенностям местных предметов		2	3
2.3.	Топографические знаки			3
2.4	Топографическая карта			3
2.5	Компас. Азимут.		1	2
2.6	Измерение расстояний		1	3
<b>3.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.		2	-
3.2	Виды ориентирования, правила соревнований		2	4
3.3	Топографическая подготовка		2	4
3.4.	Техника ориентирования		1	6
3.5	Тактика ориентирования		1	6
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию		-	4
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
4.1.	Изучение родного края		2	2
4.2.	Краеведение на туристских слётах		2	2
4.3	Экскурсионное краеведение		-	6
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.		3	4
5.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.		2	4
	Приемы транспортировки пострадавшего		1	3
<b>6.</b>	<b>Туристские навыки (быт)</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
6.1	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях		3	5

<b>7.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
7.1	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.		3	10
7.2	Подъём в гору «ёлочкой»		2	6
7.1	Игры, эстафеты с использованием лыж		-	4
7.2	Ходьба на лыжах до 3 км.		-	2
7.3.	Игры с мячом		-	13
<b>8.</b>	<b>Туристические походы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
8.1.	Краткие сведения о туристических походах		1	-
8.2	Организация быта в походе. Питание в туристском походе		-	3
8.3	Питание в туристском походе Подведение итогов похода		1	3
<b>9.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>
9.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.		2	4
9.2	Условные знаки спортивных карт		2	6
9.3	Техника ориентирования		2	6
9.4	Топографическая подготовка		2	8
9.5	Тактика туристского ориентирования		2	6
9.6	Соревнования по ориентированию		-	10
<b>10.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
10.1	Техническая подготовка		2	5
10.2	Тактическая подготовка		2	5
<b>11.</b>	<b>Конкурсная программа.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
11.1	Краткие сведения о конкурсной программе		1	1
11.2	Подбор материала для конкурсной программы		1	1
<b>12.</b>	<b>История ориентирования.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
12.1	Ориентирование по азимуту		1	2
12.2	Ориентирование по топографическим знакам		1	2
	Всего	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 -год обучения

### 1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования (8 часов)

#### Теория:

Введение в образовательную программу. Организационное занятие объединения. Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

#### Практика:

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по ориентированию.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий - заболоченных участков.

Отработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

## **2. История спортивного ориентирования (20 часов)**

### **Теория:**

Обзор развития ориентирования как вида спорта.

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб? Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Определение азимутов линий на карте.

Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

### **Практика:**

Упражнения по рисункам на приложение вертикально плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимут движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.

Зарисовка в тетрадах топографических знаков по группам (65 знаков). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий по карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте

Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

## **3. Ориентирование на местности (32 часа)**

### **Теория:**

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Измерение расстояний.

Практика:

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. За рамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Участие в соревнованиях.

#### **4. Краеведение (10 часов)**

Теория:

Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки.

Практика:

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

#### **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)**

Теория:

Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика:

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы и приемы транспортировки пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

#### **6. Туристские навыки (быт) (8 часов)**

Теория:

Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях. Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

Практика:

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

## **7. Общая и специальная физическая подготовка (40 часов)**

### **Теория:**

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки

### **Практика:**

*Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты.* Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

*Упражнения для развития ловкости.* Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

### *Упражнения для развития силы*

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.* Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

*Легкая атлетика.* Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

## **8. Туристские походы ( 8 часов)**

### **Теория:**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута. Самостоятельное распределение обязанностей в группе

Организация быта в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.



Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практика:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий.

## **9. Спортивное ориентирование (50 часов)**

Теория:

Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию. Условия и правила соревнований ориентирования. Контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях.

Виды условных знаков. Масштабные, внесматбные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша

Практика:

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

Выбор рационального пути для нахождения КП. Действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

## **10. Техническая и тактическая подготовка (14 часов).**

Теория.

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

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика.

Измерение расстояний 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.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути

движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

### **11. Конкурсная программа (4 часа)**

#### Теория.

Краткие сведения о конкурсной программе. Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

#### Практика.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

### **12. История ориентирования (6 часов)**

#### Теория.

Ориентирование по азимуту. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Определение топографической карты. Определение азимутов линий на карте.

#### Практика.

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

## **Методическое обеспечение программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие следующего оборудования:

- наглядные пособия: компасы, туристическое снаряжение (личное), карточки с топографическими знаками, карты местности, компас.
- технические средства обучения: компьютер, мультимедийное оборудование, экран;
- спортивное оборудование: спортивный зал, баскетбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки, спортивная площадка, планшет для ориентирования, лыжи, мячи, маты.

## Календарный учебный график 1 года обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Введение (Вводное занятие)								
1.			По расписанию	Групповое	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Общая физическая подготовка.	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
2.			По расписанию	Групповое	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
Раздел 3. (История спортивного ориентирования) 22 часа								
3.			По расписанию	Групповое	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Общая физическая подготовка	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
4.			По расписанию	Групповое	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Общая физическая подготовка.	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
5.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Ориентирование по особенностям местных предметов.	Спортзал	Работа с компасом на местности

						Специальная физическая подготовка		
6.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Специальная физическая подготовка	Спортзал	Работа с компасом на местности
7.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографические знаки	Спортзал	Работа со знаками
8.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая карта	Спортзал, парк	Работа с картой
9.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая карта	Спортзал, парк	Работа с картой
10.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Компас. Азимут. Специальная физическая подготовка	Спортзал, парк	Работа с картой и компасом
11.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Компас. Азимут. Специальная физическая подготовка	Спортзал	Работа с картой и компасом
12.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Измерение расстояний. Специальная физическая подготовка	Спортивная площадка, парк	Работа с картой и компасом
13.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Измерение расстояний. Специальная физическая подготовка	Спортивная площадка, парк	Работа с картой и компасом
Раздел 4.(Ориентирование на местности) 12 часов								
14.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, соревнования по ориентированию.	Спортзал	Работа с компасом на местности

15.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Виды ориентирования, правила соревнований	Спортзал	Работа с компасом на местности
16.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Виды ориентирования, правила соревнований	Спортзал	Работа с компасом на местности
17.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка	Спортзал	Работа с топографическими знаками и картой.
18.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка	Спортзал	Работа с топографическими знаками и картой.
19.			По расписанию	Индивидуальное	2	Соревнования по спортивному ориентированию	Спортивная площадка, парк	Работа с компасом картой на местности
Раздел 5. (Краеведение) 6 часов								
20.			По расписанию	Групповое.	2	Экскурсионное краеведение, изучение родного края	Краеведческий музей	Просмотр фото- и видеоматериалов.
21.			По расписанию	Групповое.	2	Экскурсионное краеведение	Краеведческий музей	Участие в краеведческих викторинах.
22.			По расписанию	Групповое.	2	Экскурсионное краеведение	Музеи, исторические и природные места.	Работа в исторических местах.
Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. 12 часов								
23.			По расписанию	Групповое.	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях, специальная физическая подготовка.	спортзал	Беседа

24.			По расписанию	Групповое.	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях, соревнования по ориентированию.	спортзал	Беседа
25.			По расписанию	Групповое.	2	Походная медицинская аптечка. Общая физическая подготовка.	спортзал	Беседа
26.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, техника ориентирования.	спортзал	Беседа
27.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, тактика ориентирования.	спортзал	Беседа
28.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	спортзал	Беседа
Раздел 7 (История ориентирования) 4 часа								
29.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Ориентирование по особенностям местных предметов	спортзал	Работа с компасом на местности
30.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографические знаки	спортзал	Топографический диктант

Раздел 8. Туристические навыки (быт) 4 часа								
31.			По расписанию	Групповое	2	Краткие сведения по туристским навыкам. Общая физическая подготовка.	спортзал	Беседа
32.			По расписанию	Групповое	2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях ..	спортзал	Беседа
Раздел 9. Конкурсная программа. 4 часа								
33.			По расписанию	Групповое	2	Краткие сведения о конкурсной программе	спортзал	Беседа
34.			По расписанию	Групповое	2	Подбор материала для конкурсной программы. <b>Промежуточная аттестация.</b>	кабинет	Подбор материала для конкурсных выступлений
Раздел 10. Общая и специальная физическая подготовка 24 часа								
35.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработка вание ходьбы на лыжах.
36.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработка вание ходьбы на лыжах.
37.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработка вание ходьбы на лыжах.
38.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного	стадион	обработка вание ходьбы на лыжах.

						о способов ходьбы на лыжах.		
39.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Подъём в гору «ёлочкой»	стадион	обработывание ходьбы на лыжах.
40.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Подъём и спуск с горы	стадион	обработывание ходьбы на лыжах.
41.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Подъём и спуск с горы	стадион	обработывание ходьбы на лыжах.
42.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Ходьба на лыжах до 3 км.	стадион	обработывание ходьбы на лыжах.
43.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Игры, эстафеты с использованием лыж	стадион	обработывание ходьбы на лыжах.
44.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработывание ходьбы на лыжах.
45.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработывание ходьбы на лыжах.
46.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Игры с мячом	стадион	обработывание ходьбы на лыжах.
<b>Раздел 11 (Туристические походы) 6 часов</b>								
47.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Краткие сведения о туристических походах. Общая физическая подготовка.	спортзал	Беседа
48.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Организация быта в походе. Общая физическая подготовка	спортзал	Беседа



49.			По расписан ию	Групповое, индивиду альное	2	Питание в туристском походе. Специальная физическая подготовка.	спортзал	Беседа
<b>Раздел 12. Техническая и тактическая подготовка. 10 часов</b>								
50.			По расписан ию	Групповое, индивиду альное	2	Техническая подготовка Работа с компасом.	Территор ия школы	Компас, карта, карточки с топознака ми, часы,
51.			По расписан ию	Групповое, индивиду альное	2	Техническая подготовка	Территор ия школы	Работа по компасу
52.			По расписан ию	Групповое, индивиду альное	2	Тактическая подготовка	Территор ия школы	Компас, карта, часы, оборудова ние дистанци и
53.			По расписан ию	Групповое, индивиду альное	2	Тактическая подготовка	стадион	Компас, карта, часы, оборудова ние дистанци и
54.			По расписан ию	Групповое, индивиду альное	2	Тактическая подготовка	Территор ия школы	Компас, карта, часы, оборудова ние дистанци и
<b>Раздел 13. Спортивное ориентирование 36 часов</b>								
55.			По расписан ию	Групповое, индивидуаль ное	2	Краткие сведения о спортивном ориентировани и, виды ориентировани я. Общая физическая подготовка.	Спортзал	Анализ выполнен ия индивиду альных заданий
56.			По расписан ию	Групповое, индивидуаль ное	2	Виды ориентировани я, правила соревнований.	Спортзал	Работа с картой и компасом

						Специальная физическая подготовка.		
57.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Виды ориентирования, правила соревнований. Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Анализ выполнения индивидуальных заданий
58.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка.	Спортзал	Работа с топографическими знаками
59.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка, работа с карточками.	Спортзал	Работа с топографическими знаками
60.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка.	Спортзал	Тестирование
61.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техника ориентирования.	Спортзал	Топографический диктант
62.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техника ориентирования с компасом	Спортзал	Топографический диктант
63.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техника ориентирования по азимуту	Спортзал	Топографический диктант
64.			По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техника ориентирования на местности	Спортзал	Топографический диктант
65.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
66.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
67.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
68.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом

69.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка	Работа с картой и компасом
70.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка	Работа с картой и компасом
71.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка	Работа с картой и компасом
72.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию. <b>Итоговая аттестация.</b>	Территория школы, парка	Работа с картой и компасом

### Календарный учебный график 2 год

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования</b>					<b>8</b>			
1.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Введение в образовательную программу. Т.Б и правила поведения на занятиях.	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
2			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника безопасности и при проведении туристских занятий и соревнований	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
3.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника безопасности и в нестандартных	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование

						ситуациях при проведении туристских занятий и соревнований.		
4.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Меры личной безопасности в различных ситуациях. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
<b>История спортивного ориентирования 20 часов</b>								
5.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
6.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Измерение расстояний.	Спортзал	Работа с компасом на местности
7.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное.	2	Ориентирование по особенностям местных предметов.	Спортзал	Работа с компасом на местности
8.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Топографические знаки	Спортзал	Работа со знаками
9.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Топографическая карта	Спортзал, парк	Работа с картой
10			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Компас. Азимут.	Спортивная площадка, парк	Работа с картой и компасом
11.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Измерение расстояний	Спортивная площадка	Работа с картой и компасом

				ое			, парк	
12.			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Измерение расстояний.	Спортивная площадка, парк	Работа с картой и компасом
13			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб? Виды масштабов. Преобразование	Спортивная площадка, парк	Работа с картой и компасом
14			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Ориентирование карты по компасу.	Спортивная площадка, парк	Работа с картой и компасом
<b>Ориентирование на местности 32 часа</b>								
15			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	Спортзал	Работа с компасом на местности
16			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Виды ориентирования, правила соревнований	Спортзал	Работа с компасом на местности
17			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Виды ориентирования, правила соревнований	Спортзал	Работа с компасом на местности
18			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Топографическая подготовка	Спортзал	Работа с топографическими знаками и картой.
19			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Топографическая подготовка	Спортзал	Работа с топографическими знаками и картой.
20			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования	Спортзал, спортивная площадка	Работа с топографическими картами.
21			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования	Спортзал, спортивная площадка	Работа с топографическими картами.

22			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования	Спортзал, спортивная площадка	Работа с топографическими картами.
23			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Спортзал, спортивная площадка	Работа с топографическими картами.
24			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Спортивная площадка, парк	Работа с компасом картой на местности
25			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Спортивная площадка, парк	Работа с компасом картой на местности
26			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортивная площадка, парк	Работа с компасом картой на местности
27			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортивная площадка, парк	Работа с компасом картой на местности
28			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортивная площадка, парк	Работа с компасом картой на местности
29			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортивная площадка, парк	Работа с компасом картой на местности
30			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортивная площадка, парк	Работа с компасом картой на местности
<b>Краеведение 10 часов</b>								
31			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Изучение родного края.	Краеведческий музей	Просмотр фото- и видеоматериалов.
32			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Изучение родного края.	Краеведческий музей	Просмотр фото- и видеоматериалов.

33			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Краеведение на туристских слётах	Краеведческий музей	Участие в краеведческих викторинах.
34			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Экскурсионное краеведение	Музеи, исторические и природные места.	Работа в исторических местах.
35			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Экскурсионное краеведение	Музеи, исторические и природные места.	Работа в исторических местах.
<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь 16 часов</b>								
36			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях.	спортзал	Беседа
37			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	спортзал	Беседа
38			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	спортзал	Беседа
39			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	спортзал	Беседа
40			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Приемы транспортировки пострадавшего	спортзал	Беседа

41			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Приемы транспортировки пострадавшего	спортзал	Беседа
42			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Приемы транспортировки пострадавшего.		
43			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	спортзал	Беседа
<b>Туристские навыки (быт) 8 часов</b>								
44			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях	спортзал	Беседа
45			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях	спортзал	Беседа
46			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях	спортзал	Беседа
47			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях <i>Промежуточная аттестация</i>	спортзал	Беседа
<b>Общая и специальная физическая подготовка 40 часов</b>								
48			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного	стадион	обработка вание ходьбы на лыжах.



						способов ходьбы на лыжах.		
49			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
50			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
51			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Подъём в гору «ёлочкой»	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
52		.	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Подъём в гору «ёлочкой»	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
53			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Подъём и спуск с горы	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
54			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Подъём и спуск с горы	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
55		.	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Ходьба на лыжах до 3 км.	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
56			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Игры, эстафеты с использованием лыж	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
57			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
58			По расписанию	Групповое, по командам,	2	Изучение попеременн	стадион	обработка вание

				индивидуальное		ого и одновременного способов ходьбы на лыжах.		ходьбы на лыжах.
59			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Эстафета с использованием лыж	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
60			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Эстафета с использованием лыж	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
61			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Игры с мячом	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
62			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Игры с мячом	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
63			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Игры с мячом	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
64			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Игры с мячом	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
65			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Игры с мячом	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
66			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Игры с мячом	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
67			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Игры с мячом	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
<b>Туристические походы 8 часов</b>								
68			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Краткие сведения о туристических походах. Организация быта в походе.	спортзал	Беседа
69			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Организация быта в походе. Питание в	спортзал	Беседа

						туристском походе.		
70			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Питание в туристском походе. Подведение итогов похода.	спортзал	Беседа
71			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Питание в туристском походе. Подведение итогов похода.	спортзал	Беседа
<b>Спортивное ориентирование 50 часов</b>								
72			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.	Спортзал	Анализ выполнения индивидуальных заданий
73			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.	Спортзал	Анализ выполнения индивидуальных заданий
74			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Топографическая подготовка. Условные знаки спортивных карт.	Спортзал	Работа с топографическими знаками
75			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Условные знаки спортивных карт.	Спортзал	Работа с топографическими картами
76			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Условные знаки спортивных карт.	Спортзал	Работа с топографическими картами
77			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Топографическая подготовка.	Спортзал	Работа с топографическими знаками
78			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Топографическая подготовка.	Спортзал	Работа с топографическими знаками

79			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика туристского ориентирования.	Территория школы	Компас, карта, часы, оборудование дистанции
80			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования.	Территория школы	Компас, карта, карточки с топонимами, часы,
81			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования с компасом	Территория школы	Компас, карта, карточки с топонимами, часы,
82			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования по азимуту	Территория школы	Работа по компасу
83			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования на местности	Территория школы	Работа по компасу
84			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика туристского ориентирования	Территория школы	Работа по компасу
85			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника и тактика ориентирования в заданном направлении	Стадион	Компас, карта, часы, оборудование дистанции
86			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника и тактика ориентирования в заданном направлении	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
87			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Ориентирование в заданном направлении	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
88			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования по маркированной трассе.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом

89			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования по маркированной трассе	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
90			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
91			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
92			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
93			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
94			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
95			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
96			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
<b>10. Техническая и тактическая подготовка (14 часов)</b>								
97			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
98			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
99			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Техника ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
100			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом

101			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
102			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
103			По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
<b>11. Конкурсная программа (4 часа)</b>								
104			По расписанию	Групповое	2	Краткие сведения о конкурсной программе	спортзал	Беседа
105			По расписанию	Групповое	2	Подбор материала для конкурсной программы.	кабинет	Подбор материала для конкурсных выступлений
<b>12. История ориентирования (6 часов)</b>								
106			По расписанию	Групповое	2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Измерение расстояний.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
107			По расписанию	Групповое	2	Топографические знаки, карта.	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
108			По расписанию	Групповое	2	Ориентирование по азимуту. <b>Итоговая аттестация</b>	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
				<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>			

## Приложение

### Контрольный тест

#### 1. Что такое спортивное ориентирование?

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

#### 1. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

#### 1. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

#### 1. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

#### 1. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

#### 1. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

#### 1. Как на местности оборудуется знак КП

- А) Бакин
- Б) Компостер и номер

**В)** Бакин, номер, средство отметки

**1. Что такое азимут:**

**А)** Краткое описание КП относительно его ориентира

**Б)** Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

**В)** Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

**1. Вы опоздали на старт, ваши действия:**

**А)** Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию

**Б)** Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем

**В)** Не выходить на старт

**1. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:**

**А)** Отметить в резервной клетке

**Б)** Не отмечаясь бежать на свой КП

**В)** Посмотреть номер, и бежать дальше

**Ключ**


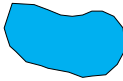


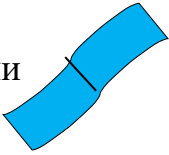







**Ключ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>В</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>









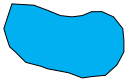




### Прочитай рассказ.

№1

От  мы пошли к  мимо  . Пройдя его  
мы переплыли  и пошли  вдоль  мимо   
несколько минут мы вошли в  и оказались у  . Там  
мы попили воды из  и  подошли к  .

---











№2

От  путь к нашему лагерю шел через  , который  
переходил в  . Чтобы сократить путь, мы шли по   
,  
мимо  , по  , мимо  Через 15 минут мы подошли  
к  , которую мы перешли по  . От него по  мы подошли  
к  нашего лагеря.

---

### №3

### Здравствуй, Андрейка!

Недавно мы поселились у  . Он стоит левее   
,  
Которая пересекает  с запада на восток. На опушке  
 Переходит в  . По обе стороны  ,а  
За ними  и на  . Недалеко от неё есть   
Приехать к тебе я смогу  .

---



«Они шли по-прежнему молча, прячась в тени деревьев. Наконец, вышли к просеке. Если бы не Жердьяй, Миша никогда не догадался бы, что это просека, настолько густо заросла она молодым кустарником. Они прошли еще версту. Лес перешёл в редколесье. Чувствовались гнилые запахи болота. Вдруг, остановившись, они стали всматриваться в землю. Перед ними была глубокая яма, на некотором отдалении виднелась другая...».

( по А.Рыбакову «Бронзовая птица»).

### Тест №2

Какая карта сориентирована по компасу

