

Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского отдыха,  
туризма и краеведения «Алтай»»

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 1 от «01» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ № 137 от «22» сентября 2016г.

Н. В. Молчанова



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**«Спортивное ориентирование»**  
Направленность туристско-краеведческая  
Адресована обучающимся от 7 до 18 лет.  
Срок реализации программы 5 года.

Автор-составитель:  
Былина Н.Л.  
педагог дополнительного  
образования

Барнаул – 2016

## **Пояснительная записка.**

В укреплении здоровья населения, гармоничного развития личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Необходимо чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой – дает возможность общения с природой. Этот вид спорта, пожалуй, как ни один другой, позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, способствуя формированию личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая гармонически развитого человека. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения занятий и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, гармонизируют отношения человека с окружающей средой. Таким образом, спортивное ориентирование может служить средством социально-экологического воспитания личности. Путешествуя по карте во время соревнований, участвуя в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах в своем крае, других регионах страны, обучающийся постоянно узнает что-то новое, делает для себя маленькие открытия и таким образом расширяет свой кругозор, познает себя и мир.

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.

Наряду с оздоровительным, спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Юный ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Актуальность программы заключается в её востребованности. В настоящее время современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В настоящее время существует несколько вариантов типовых (примерных) программ

«Спортивное ориентирование». Но большая часть этих программ ориентирована на спорт высших достижений, и не учитывает специфику образовательной деятельности таких учреждений дополнительного образования детей, как центры творчества, станции туризма и т.д, в которых ограничено количество академических часов для образовательной деятельности. Особенность данной программы – как можно больше упражнений в игровой форме: и тренировки, и соревнования, и тестирование, анкетирование.

Образовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана для детского объединения «Азимут» в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и Уставом краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай».

Данная Программа адаптированная и основывается на программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, рекомендованные Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, может предложить каждому ребенку доступную и очень демократичную форму испытания своего характера и своих наклонностей.

Программа адаптирована к:

- материальной базе КГБУ ДО «АКЦДОТиК «Алтай»;
- природно - климатическим условиям региона;
- местным условиям Алтайского края, г.Барнаула (тренировочные полигоны в парковых зонах, на городской территории - рядом с учебными заведениями, лыжных базах, спортивных площадках и стадионах, спортзалов)
- наличие спортивных карт местности.

Программа рассчитана на 6 лет обучения и предназначена для детей от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к спортивным занятиям.

Программа является адаптированной к требованиям СанПиНа от 03.04.2003г. по годовому объёму и длительности занятий. (См. СанПиН, приложение №1). Предусматривается проведение занятий по выходным дням и в каникулярное время. При проведении ПВД, УТС, полевых лагерей, многодневных соревнований по ориентированию педагогу следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма. Новизна программы выражается в том, что в программу введён раздел «Интеллектуальная подготовка», поскольку техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением, умением быстро принимать решения.

Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами туризма, краеведения и экологии, интеллектуальной и психологической подготовки является одним из средств, позволяющих реализовать основные задачи программы.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Цель программы - формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- пропаганда и популяризация спортивного ориентирования как средства активного отдыха;
- привлечение к систематическим занятиям спортивным ориентированием максимально возможного числа детей, подростков;
- создание условий для выявления одаренной и талантливой молодежи, их полному раскрытию в спортивном ориентировании;
- социализация обучающихся средствами спортивного ориентирования;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, воли, любви к Родине, уважения к правам и свободам других граждан;
- получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;
- использование здоровые сберегающих технологий;
- приобретение туристских навыков в природных условиях и навыков личной безопасности;
- достижение спортивных успехов сообразно способностям;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов, техники и тактики ориентирования на местности;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в соревнованиях. При приеме обучающихся в объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Там же родители подтверждают, что они ознакомились с условиями занятий и обязуются их выполнять.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования объединения всем обучающимся необходимо предоставить медицинскую справку - разрешение врача заниматься спортивным ориентированием. Перед спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям.

Комплектовать группы следует согласно подготовленности и результативности обучающихся, в одной группе разница в квалификации (разрядах) не должна превышать двух ступеней. В программу введен гибкий способ перевода детей на следующий год обучения по индивидуальным результатам. Организация учебного процесса проводится согласно годам обучения (1-6 года обучения), возможно внесение изменений или

корректировка учебного процесса.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, соревнований, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения

#### Режим и организация работы туристского объединения.

Программа обучения рассчитана на 36 учебных недель в год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне) (в т.ч. подготовку и проведение походов выходного дня, проведение учебных соревнований, подведение их итогов). При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 4-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта) – от 4 до 6 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. Учебно-тренировочная работа в объединении проводится на основе годовых планов, составленных с учетом местных условий. Учебно-практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий, времени года.

#### Контроль знаний, умений и навыков.

Мониторинг качества образовательной деятельности проводится в течении учебного года. Оценка сформировании физических качеств - контрольные упражнения, соревнования, анкетирование - являются составной частью подготовки юного спортсмена и эффективным средством контроля тренировочного процесса (текущая и итоговая диагностика). Правильно поставленный учет работы дает возможность педагогу своевременно определять достижения и недостатки учебно-тренировочной работы, знать о состоянии здоровья и уровне тренированности занимающихся.

#### Входная диагностика:

Тест по общей физической подготовке (ОФП): упражнения для оценки общей физической подготовленности:

- Общая выносливость: кросс (м/с).
- Быстрота — бег на 30, 60 метров (с).
- Скоростные - силовые способности - прыжок в длину с места (см).
- Силовые качества-подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.
- Силовая выносливость –подъем туловища (кол-во раз).

Текущая оценка результатов обучения и тренировок проверяется тестированием после изучения материала разделов (тем):

- ОФП. Легкая атлетика. (тест по ОФП) см. Приложение №1
- СФП. Специальные беговые упражнения (тест по СФП) см.

#### Приложение №1

- Техника ориентирования. Условные знаки. Спортивная карта (практическая работа).
- Тактика ориентирования. Ориентирование по карте (практическая работа «Выбор варианта движения между КП»).

#### Итоговая диагностика по окончанию программы:

- по результатам участия в соревнованиях (районных, городских, краевых, Российских);
- по выполнению спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- участие в массовых мероприятиях.

Критерии оценки результатов:

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства;
- рост уровня спортивных достижений (выступление на соревнованиях).

Программа по годам обучения (количество часов по годам обучения могут изменяться в зависимости от предоставляемой учебной нагрузки) :

- 1 год обучения – 216 час.;
- 2 год обучения – 324 час.;
- 3 год обучения – 324 час.;
- 4 год обучения – 324 час.;
- 5 год обучения – 324 час.;
- 6 год обучения – 324 час.

Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях.

## **Учебная программа «Спортивное ориентирование.» (1 год обучения)**

**Цель:** формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи:**

- укрепление здоровья детей,
- разносторонняя физическая подготовка,
- развитие понимания спортивной карты,
- развитие навыков пользования компасом,
- воспитание морально–этических и волевых качеств,
- устранение недостатков физического развития,
- обучение технике избранного вида спорта
- создание дружного детского коллектива;.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов в различных видах спорта – бег, ходьба,

лыжи, спортивные игры, многообразных подготовительных упражнений. Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер. Особое внимание на 1 году обучения нужно обращать на развитие быстроты, а также координационных способностей и гибкости. В результате воспитанники должны достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.

Учебно-тематический план «Спортивное ориентирование»  
первого года обучения.

№	Наименование темы занятий	Количество часов		
		Всего	теории	практики
1.	Введение	2	1	1
2.	Техника безопасности	8	4	4
3.	История спортивного ориентирования	4	2	2
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
5.	Снаряжение ориентировщика	10	4	6
6.	Общая физическая подготовка	40	6	34
7.	Специальная физическая подготовка	22	4	18
8.	Техническая подготовка	20	8	12
9.	Тактическая подготовка	26	4	22
10.	Контрольные нормативы	6	-	6
11.	Участие в соревнованиях	28	2	26
12.	Краеведение	10	4	6
13.	Основы туристской подготовки	18	4	14
14.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, гигиена спортсмена	10	4	6
15.	Интеллектуальная подготовка	8	4	4
16.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО, час		216	53	163

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 6 часов в неделю. Объем учебно-тренировочной нагрузки — 216 часа, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программу отводит 53 час, на практические —

163 час. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив III юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Содержание программы «Спортивное ориентирование»  
1-й год обучения.

1. ВВЕДЕНИЕ -2 час.

*Теоретические занятия – 1 час.*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой.

*Практические занятия- 1 час.*

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео и фотоматериалами)

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ – 8 час.

*Теоретические занятия – 4 час.*

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

*Практические занятия-4 час.*

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции. Тест по безопасности.

3. ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

*Практические занятия - 2 час.*

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.

*Практические занятия - 2 час.*

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

5. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 10 час.

*Теоретические занятия - 4 час.*

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .

*Практические занятия - 6 час.*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -40 час.

*Теоретические занятия - 6 час.*



Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

*Практические занятия – 34 час.*

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА - 22час.

*Теоретические занятия – 4час.*

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

*Практические занятия – 18 час.*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Развитие специальных качеств, упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Специальные беговые упражнения: ускорения, бег в подъем, бег по песку.

Техника лыжных ходов: техника передвижения классическими ходами, основы конькового хода.

8. Техническая подготовка- 20 час.

*Теоретические занятия- 8 час.*

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

Текущая диагностика: тест «Условные знаки». тест «Спортивная карта».

*Практические занятия- 12 час.*

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.

#### 9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 26 час.

*Теоретические занятия - 4 час.*

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.

*Практические занятия – 22 час.*

Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта.

#### 10. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 6 час.

*Практические занятия - 6 час.*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

#### 11. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 28 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия - 26 час.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану( Первенствах школы, района, города, края, среди кружковцев АКЦДЮТиК, клубов).

#### 12. КРАЕВЕДЕНИЕ- 18 час.

*Теоретические занятия - 4 час.*

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и края. Музеи и экскурсионные объекты города и края.

*Практические занятия - 14 час.*

Посещение экскурсионных объектов города и края, музеев. Просмотр фото-видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах.

#### 13. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 20 час.

*Теоретические занятия - 4 час.*

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

*Практические занятия - 16 час.*

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак, снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

#### 14. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА - 10 час.

*Теоретические занятия - 4 час.*

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля, режим дня. Субъективные данные самоконтроля:

самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

*Практические занятия – 6 час.*

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

15. Интеллектуальная подготовка -8 час.

*Теоретические занятия -4 час.*

Развитие умственных способностей для повышения качества ориентирования.

*Практические занятия – 4 час.*

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.
- контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи тестовых упражнений, лабиринт в залах, на открытом воздухе.

16. Походы, учебные сборы (вне сетки учебных часов)

*Проводятся в каникулярное время.*

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

*Должны знать:*

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

*Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

*Должны уметь:*

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций.

История спортивного ориентирования

*Должны знать:*

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;

*Должны уметь:*

Правила соревнований

*Должны знать:*

- виды соревнований;

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

Снаряжение ориентировщика

*Должны знать:*

- лыжное снаряжение;

- компас и его устройство;

- планшет и его устройство.

*Должны уметь:*

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;

- подбирать, производить установку снаряжения.

Общая физическая подготовка

*Должны знать:*

- задачи общей физической подготовки;

- технику лыжных ходов;

- специфические особенности бега ориентировщика.

*Должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;

Специальная физическая подготовка

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнять специально-беговые упражнения ;

- выполнять упражнения на развитие быстроты;

- выполнять упражнения на развитие гибкости ;

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;

- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные ячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

*Должны знать:*

- понятие о технике ориентирования;

- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);

- общие черты и отличия карт;

- преимущества каждого из видов карт;

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное

ориентирование, точечное ориентирование;

- компас и его устройство.

*Должны уметь:*

- правильно пользоваться компасом;

- ориентировать карту;

- определять расстояние на карте;

- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);

- определять стороны горизонта по компасу;

- определять точку стояния;

- двигаться по азимуту;

Тактическая подготовка

*Должны знать:*

- понятие о тактике;

- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;

- значение тактики для достижения наилучших результатов; -понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

*Должны уметь:*

-правильно распределять силы на дистанции;

- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;

- выполнять действия по выбору пути движения; из нескольких вариантов выбрать лучший;

- последовательно осуществлять выбранный путь движения;

- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

*Должны знать:*

- методы проведения (зачет, соревнования);

- нормативные требования

*Должны уметь:*

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке

- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

*Должны знать:*

- положение о соревнованиях;

- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;

- действия участников в аварийной ситуации;

- основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию I - уровня.

Краеведение

*Должны знать:*

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;

- историю города и края;

- местонахождение экскурсионных объектов города и области.

*Должны уметь:*

- рассказать об истории города и родного края;
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

Основы туристской подготовки

*Должны знать:*

- туризм - одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

*Должны уметь:*

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток; ,
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Медико-санитарная подготовка

*Должны знать:*

- Значение медико-санитарной подготовки;
- режим спортсмена, питание, личная гигиена;
- значение самоконтроля и врачебного контроля;

*Должны уметь:*

- составлять и соблюдать режим спортсмена
- соблюдать гигиену спортсмена;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Интеллектуальная подготовка

*Должны знать:*

- значение умственных способностей для повышения качества ориентирования.
- значение интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями;

*Должны уметь:*

- выполнять тестовые упражнения на развитие логического мышления, наблюдательности и внимания.

Походы, лагеря

*Должны знать:*

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;

- границы полигона.

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

## **Учебная программа «Спортивное ориентирование.» (2 год обучения)**

Цель: формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

укрепление здоровья;

повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

углубленное изучение основных элементов,

приемов и способов ориентирования;

приобретение соревновательного опыта;

воспитание морально–этических и волевых качеств,

создание дружного детского коллектива.

В начале 2 года обучения основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй половине 2 года обучения, подготовка становится более специализированной.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Спортивное ориентирование» 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов		
		всего	теории	практики
1.	Введение	2	2	0
2.	Техника безопасности	8	4	4
3.	История спортивного ориентирования	10	4	6
4.	Правил а соревнований по спортивному	16	4	12
5.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2
6.	Общая физическая подготовка	64	10	54
7.	Специальная физическая подготовка	48	10	38
8.	Техническая подготовка	48	10	38
9.	Тактическая подготовка	20	4	16

10.	Контрольные нормативы	6	-	6
11.	Участие в соревнованиях	30	6	24
12.	Краеведение	20	5	15
13.	Основы туристской подготовки	10	4	6
14.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, гигиена спортсмена	10	2	8
15.	Интеллектуальная подготовка	28	4	24
16.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки	-	-
ВСЕГО, часов		324	71	253

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю, всего -324 час, из них 71 час- теория, 253 час – практика. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение туристских навыков. В течение второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Содержание «Спортивное ориентирование»  
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ -2 час.

*Теоретические занятия – 2 час.*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

2. Техника безопасности – 8 час.

*Теоретические занятия – 4 час.*

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

*Практические занятия- 4 час.* Тест по безопасности

3. ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 10 час.

*Теоретические занятия - 4 час.*

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

*Практические занятия - 6 час.*

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 16 час.

*Теоретические занятия - 24 час.*

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды



и способы проведения Соревнований, характер соревнований.

*Практические занятия -12 час.*

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

5. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .

*Практические занятия - 2 час.*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения

6.Общая физическая подготовка - 64 час.

*Теоретические занятия- 10час.*

Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

*Практические занятия – 54 час.*

Ходьба, бег ,упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища, гимнастические упражнения с предметами, акробатика ,легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

7.Специальная физическая подготовка - 48час.

*Теоретические занятия – 10час.*

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

*Практические занятия – 38 час.*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок, развитие специальных качеств, беговые упражнения, упражнения на развитие быстроты, игры и игровые упражнения, упражнения на развитие гибкости, упражнения на растяжку, упражнения на развитие ловкости и прыгучести, упражнения на развитие силы, специальные беговые упражнения. Техника лыжных ходов: техника передвижения классическими ходами, основы конькового хода.

8. Техническая подготовка- 48 час.

*Теоретические занятия- 10 час.*

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

*Практические занятия- 38 час.*

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.

9. **Тактическая подготовка – 20 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.

*Практические занятия – 16 час.*

Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта.

10. **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 6 час.**

*Практические занятия - 6 час.*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

11. **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 30 час.**

*Теоретические занятия - 6 час.*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия - 24 час.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану(первенствах школы, района, города, края, соревнованиях среди кружковцев АКЦДЮТиК, клубов).

12. **КРАЕВЕДЕНИЕ- 20 час.**

*Теоретические занятия - 5 час.*

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и края. Музеи и экскурсионные объекты города и края.

*Практические занятия - 15 час.*

Посещение экскурсионных объектов города и края, музеев. Просмотр фото-видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах.

13. **ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 10 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

*Практические занятия - 6 час.*

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

14. **МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА - 10 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля, режим дня. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

*Практические занятия –8 час.*

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

15.Интеллектуальная подготовка -28 час.

*Теоретические занятия -4 час.*

Развитие умственных способностей для повышения качества ориентирования.

*Практические занятия – 24 час.*

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями: общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи тестовых упражнений, лабиринт в залах, на открытом воздухе.

16. Походы, учебные сборы (вне сетки учебных часов)

*Проводятся в каникулярное время.*

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

*Должны знать:*

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

*Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

*Должны уметь:*

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций.

История спортивного ориентирования

*Должны знать:*

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Правила соревнований

*Должны знать:*

- виды соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

Снаряжение ориентировщика

*Должны знать:*

- лыжное снаряжение;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

*Должны уметь:*

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- подбирать, производить установку снаряжения.

Общая физическая подготовка

*Должны знать:*

- задачи общей физической подготовки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

*Должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;

Специальная физическая подготовка

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять специально-беговые упражнения ;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости ;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

*Должны знать:*

- понятие о технике ориентирования;

- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

*Должны уметь:*

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;

Тактическая подготовка

*Должны знать:*

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

*Должны уметь:*

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

*Должны знать:*

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования

*Должны уметь:*

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

*Должны знать:*

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию I - II уровня.

#### Краеведение

##### *Должны знать:*

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и края;
- историю края в годы Великой Отечественной войны;
- местонахождение экскурсионных объектов города и области.

##### *Должны уметь:*

- рассказать об истории родного края;
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

#### Основы туристской подготовки

##### *Должны знать:*

- туризм - одно из средств общефизической подготовки; - виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

##### *Должны уметь:*

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения ;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

#### Медико-санитарная подготовка

##### *Должны знать:*

- Значение медико-санитарной подготовки;
- режим спортсмена, питание, личная гигиена;
- значение самоконтроля и врачебного контроля;

##### *Должны уметь:*

- пользоваться групповой аптечкой;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

#### Интеллектуальная подготовка

##### *Должны знать:*

- значение умственных способностей для повышения качества ориентирования.
- значение интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями;

##### *Должны уметь:*

- выполнять тестовые упражнения на развитие логического мышления, наблюдательности и внимания.

Походы, лагеря

*Должны знать:*

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

## **Учебная программа «Спортивное ориентирование.» (3 год обучения)**

**Цель:** формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи:**

совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования;  
развитие специальных физических качеств;  
повышение функциональной подготовленности;  
освоение допустимых тренировочных нагрузок;  
приобретение и накопление соревновательного опыта;  
создание условий для выявления одаренной и талантливой молодежи, их полному раскрытию в спортивном ориентировании;  
социализация обучающихся средствами спортивного ориентирования;  
формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;  
воспитание гражданственности, трудолюбия, воли, любви к Родине, уважения к правам и свободам других граждан;  
получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;  
использование здоровые сберегающих технологий;  
приобретение туристских навыков в природных условиях и навыков личной безопасности;

Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в

совершенствовании технико–тактической подготовки отводится соревновательному методу, действиям при потере ориентировки.

Учебно -тематический план  
«Спортивное ориентирование.»  
3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	В том числе		
		Всего, ч	теорети- ческих	практи- ческих
1.	Введение	2	1	1
2.	Техника безопасности	4	4	-
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	8	2	6
5.	Правила соревнований по спортивному	4	2	2
6.	Судейская практика	6	-	6
7.	Общая физическая подготовка	100	2	98
8.	Специальная физическая подготовка	70	4	66
9.	Техническая подготовка	70	6	64
10.	Тактическая подготовка	10	4	6
11.	Контрольные нормативы	2	-	2
12.	Участие в соревнованиях	28	2	26
13.	Краеведение	6	2	4
14.	Психологическая и морально-волевая	4	2	2
15.	Охрана природы, памятников истории и	8	2	6
16.	Основы туристской подготовки	Вне сетки	-	-
17.	Походы, лагеря, учебные сборы,	Вне сетки	-	-
ВСЕГО ,часов		324	35	289

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю. Всего-324 час, из них 35 час- теория, 289 час- практика. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение туристских навыков. В течение третьего года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив I юношеского разряда по спортивному ориентированию



Содержание программы  
«Спортивное ориентирование»  
3-го года обучения

**ВВЕДЕНИЕ - 2 ЧАС.**

*Теоретические занятия - 1 час.*

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

*Практические занятия - 1 час.*

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 4 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

**ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ - 8 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

*Практические занятия - 6 час.*

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

**СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 6 час.**

*Практические занятия - 6 час.*

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер» капитан команды.. Разрядные требования.

*Практические занятия - 2 час.*

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-100 час.**

*Теоретические занятия- 2 час.*

Основные задачи, принципы, методы средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости, подвижности в суставах , равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

*Практические занятия - 98 час.*

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движения самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание.. Езда на велосипеде.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 70 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

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

*Практические занятия - 66 час.*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре,

подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 70 час.**

*Теоретическая подготовка - 6 час.*

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

*Практические занятия - 64 час.*

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, но выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практические занятия - 6 час.*

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 2 час.**

*Практические занятия - 2 час.*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 28 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия - 26 час.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства города, области, соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов; всероссийские соревнования).

**КРАЕВЕДЕНИЕ - 6 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

*Практические занятия - 4 час.*

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места; интересные своеобразным проявлением природы.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 4 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

*Практические занятия - 2 час.*

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверх-настрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

**ОХРАНА ПРИРОДЫ - 8 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Формы участия, занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.

*Практические занятия - 6 час.*

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

**ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - вне сетки часов**

*Теоретические занятия*

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страхование и

самостраховка.

### *Практические занятия*

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Введение

#### *Должны знать:*

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на учебный год.

#### *Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования)

### Достигнутых результатов.

### Техника безопасности

#### *Должны знать :*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

#### *Должны уметь:*

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

### Обзор развития ориентирования

#### *Должны знать:*

- достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

#### *Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования;

- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

*Должны знать:*

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа

*Должны уметь:*

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

*Должны знать:*

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Судейская практика

*Должны знать:*

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

*Должны уметь:*

- наносить на спортивные карты дистанции.

Общая физическая подготовка

*Должны знать:*

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;

- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

*Должны уметь:*

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения;
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;

- выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

*Должны знать:*

- понятие высота сечения;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- понятие генерализация спортивных карт.

*Должны уметь:*

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны;

- двигаться без компаса, по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

#### Тактическая подготовка

##### *Должны знать:*

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

##### *Должны уметь:*

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

#### Контрольные нормативы

##### *Должны знать:*

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования. Должны уметь:
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивному туризму.

#### Участие в соревнованиях

##### *Должны знать:*

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

##### *Должны уметь:*

- закончить дистанцию III уровня.

#### Краеведение

##### *Должны знать:*

- географическое положение территории края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- места, интересные своеобразным проявлением природы.

##### *Должны уметь:*

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.



## Психологическая и морально-волевая подготовка

### *Должны знать:*

- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств.

### *Должны уметь:*

- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

## Походы, лагеря

### *Должны знать:*

- маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

### *Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

## Основы туристской подготовки

### *Должны знать:*

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия: страховка и самостраховка;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований

### *Должны уметь:*

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой-
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях.

## **Учебная программа «Спортивное ориентирование»**

## 4 год обучения.

Цель: формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- приобретение соревновательного опыта;
- совершенствование туристских навыков;
- создание условий для выявления одаренной и талантливой молодежи , их полному раскрытию в спортивном ориентировании;
- социализация обучающихся средствами спортивного ориентирования;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, воли, любви к Родине, уважения к правам и свободам других граждан;
- получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;
- использование здоровье сберегающих технологий;
- приобретение туристских навыков в природных условиях и навыков личной безопасности.

Основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Тактическая подготовленность в теории и практике на этом этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

### Учебно- тематический план «Спортивное ориентирование» 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	В том числе		
		Всего, ч	теорети- ческих	практи- ческих
1.	Введение	2	1	1
2.	Техника безопасности	4	4	-
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	8	2	6
5.	Правила соревнований по спортивному	4	2	2

6.	Судейская практика	6	-	6
7.	Общая физическая подготовка	100	2	98
8.	Специальная физическая подготовка	70	4	66
9.	Техническая подготовка	70	6	64
10.	Тактическая подготовка	10	4	6
11.	Контрольные нормативы	2	-	2
12.	Участие в соревнованиях	28	2	26
13.	Краеведение	6	2	4
14.	Психологическая и морально-волевая	4	2	2
15.	Охрана природы, памятников истории и	8	2	6
16.	Основы туристской подготовки	Вне сетки	-	-
17.	Походы, лагеря, учебные сборы,	Вне сетки	-	-
ВСЕГО , часов		324	35	289

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю. Всего – 324 час, из них 35 час – теория, 289 час- практика. Предполагается совершенствование знаний, умений и навыков, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, совершенствование туристских навыков. В течение четвертого года обучения по программе воспитанники должны иметь I юношеский разряд и выше по спортивному ориентированию и туризму.

Содержание программы «Спортивное ориентирование»  
4-го года обучения

**ВВЕДЕНИЕ - 2 ЧАС.**

*Теоретические занятия- 1 час.*

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-й год обучения.

*Практические занятия - 1 час.*

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 4 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

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

в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

**ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ - 8 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

*Практические занятия - 6 час.*

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

**СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 6 час.**

*Практические занятия - 6 час.*

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер» капитан команды.. Разрядные требования.

*Практические занятия - 2 час.*

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-100 час.**

*Теоретические занятия- 2 час.*

Основные задачи, принципы, методы средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости, подвижности в суставах , равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

*Практические занятия - 98 час.*

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движения самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических

качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание..  
Езда на велосипеде.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 70 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

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

*Практические занятия - 66 час.*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 70 час.**

*Теоретическая подготовка - 6 час.*

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

*Практические занятия - 64 час.*

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную

точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, но выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практические занятия - 6 час.*

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 2 час.**

*Практические занятия - 2 час.*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 28 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия - 26 час.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства города, области, соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов; всероссийские соревнования).

**КРАЕВЕДЕНИЕ - 6 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

*Практические занятия - 4 час.*

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места; интересные своеобразным проявлением природы.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 4 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

*Практические занятия - 2 час.*

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверх-настрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

## ОХРАНА ПРИРОДЫ - 8 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Формы участия, занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.

*Практические занятия - 6 час.*

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

## ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - вне сетки часов

*Теоретические занятия*

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

*Практические занятия*

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

*Должны знать:*

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на учебный год.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования)

Достигнутых результатов.

Техника безопасности

*Должны знать :*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

*Должны уметь:*

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

*Должны знать:*

- достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования;
- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

*Должны знать:*

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа

*Должны уметь:*

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон)



тренировочного процесса;

- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

*Должны знать:*

- общие положения правил по спортивному ориентированию;

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Судейская практика

*Должны знать:*

- общее представление о коллегии судей соревнований;

- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

*Должны уметь:*

- наносить на спортивные карты дистанции.

Общая физическая подготовка

*Должны знать:*

- специфические особенности спортивного ориентирования;

- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;

- специфические особенности кроссового бега;

- технику лыжных ходов;

- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;

- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

*Должны уметь:*

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения;

- владеть приемами техники бега;

- плавать и удерживаться на плаву;

- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;

- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

- выполнять специально-беговые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты;

- выполнять упражнения на развитие гибкости;

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;

### Правила соревнований по спортивному ориентированию

#### *Должны знать:*

- общие положения правил по спортивному ориентированию
- права и обязанности участников соревнований, представителя тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

#### *Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках,

#### Техническая подготовка

#### *Должны знать:*

- понятие высота сечения;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- понятие генерализация спортивных карт.

#### *Должны уметь:*

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны;
- двигаться без компаса, по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

#### Тактическая подготовка

#### *Должны знать:*

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

*Должны уметь:*

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

Контрольные нормативы

*Должны знать:*

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования. Должны уметь:
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивному туризму.

Участие в соревнованиях

*Должны знать:*

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию III уровня.

Краеведение

*Должны знать:*

- географическое положение территории края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- места, интересные своеобразным проявлением природы.

*Должны уметь:*

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

*Должны знать:*

- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств.

*Должны уметь:*

- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах,

самокритичность, хладнокровие и т.д.

Походы, лагеря

*Должны знать:*

- маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

*Должны знать:*

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия: страховка и самостраховка;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований

*Должны уметь:*

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой-
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку.

## **Учебная Программа «Спортивное ориентирование»**

### **5-го года обучения**

Цель: формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- формирование представлений о технике и тактике подготовки обучающихся;
- формирование умственных способностей;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- создание дружного детского коллектива;
- укрепление здоровья воспитанников;
- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда спортивного ориентирования среди детей как средства для активного отдыха.

### **Учебно-тематический план 5-года обучения.**

	Наименование темы занятий	В том числе		
		Всего, часов	теорети- ческих	практи- ческих
1.	Введение	2	2	-
2.	Техника безопасности	2	2	-
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Основы методики обучения и тренировки	8	4	4
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	8	2	6
6.	Планирование спортивной тренировки	6	4	2
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-
8.	Судейская практика	6	2	4
9.	Общая физическая подготовка	80	2	78
10.	Специальная физическая подготовка	60	2	58
11.	Техническая подготовка	40	4	36
12.	Тактическая подготовка	32	4	28
13.	Контрольные нормативы	6	-	6
14.	Участие в соревнованиях	32	2	30
15.	Краеведение	6	2	4
	Психологическая и морально-волевая	20	4	16
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	4	2	2
18.	Врачебный контроль	4	-	4
19.	Анализ тренировок, соревнований	4	-	4
20.	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов		
21.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
ВСЕГО, часов		324	40	286

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю. Всего 324 час, из них теория-40 час, практика- 286 час.. Программа предполагает совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных ранее, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности, двору, с использованием карты - схемы, развитие морально-волевых качеств. В течение пятого года обучения по программе обучающиеся должны уметь ориентироваться по карте-схеме по знакомой местности (территория участка, территория всего детского сада), уметь составлять самостоятельно карту- схему (группы, игровой комнаты, участка), рисовать спорткарту. В течение пятого года обучения по программе воспитанники должны иметь III разряд и выше по спортивному ориентированию и туризму

Содержание программы «Спортивное ориентирование»  
5 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**ВВЕДЕНИЕ-2 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 2 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

**ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ- 2 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижение российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ -8 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация ее.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

*Практические занятия - 6 час.*

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели.

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ- 8 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка-единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

*Практические занятия - 4 час.*

Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения, тренировок и соревнований у спортсменов-ориентировщиков. Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований;

**ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ- 6 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки их задачи и содержание.

*Практические занятия - 2 час.*

Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени - сезон, месяц, неделю).

Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

**СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 6 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

*Практические занятия - 4 час.*

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники.

Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ**

**ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 2 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 80 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

*Практические занятия - 78 час.*

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общественно полезный труд.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 60 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

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

*Практические занятия - 58 час.*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 40 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления.

Техника взятия грубого и точного азимута. Измерение расстояний.

*Практические занятия - 36 час.*

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. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съемка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 32 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Тактические установки для текущего календаря. Основные тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

*Практические занятия - 28 час.*

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости



растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 6 час.**

*Практические занятия - 6 час.*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ- 32 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия - 30 час.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

Всероссийские соревнования.

**КРАЕВЕДЕНИЕ – 6 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

*Практические занятия - 4 час.*

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ**

**ПОДГОТОВКА -20 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

*Практические занятия - 16 час.*

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании.

Специализированные восприятия; Волевые усилия и их значение.

Эмоциональные переживания и их особенности.

**ОХРАНА ПРИРОДЫ - 4 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.

*Практические занятия - 2 час.*

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов.

Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ – 4 час.**

*Практические занятия - 4 час.*

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание).

Массаж до и после тренировок и соревнований.

**АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ.**

**ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 час.**

*Практические занятия - 4 час.*

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

**ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ- вне сетки часов**

*Теоретические занятия*

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

*Практические занятия*

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки.

Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

**ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ - вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Спортивного совершенствования**

**Введение**

*Должны знать:*

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;

- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахав за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

#### Техника безопасности

##### *Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

##### *Должны уметь:*

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### Обзор развития ориентирования

##### *Должны знать:*

- перспективы развития ориентирования;
- достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

##### *Должны уметь:*

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступления ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

#### Физиологические основы спортивной тренировки

##### *Должны знать:*

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- основные признаки перетренированности (плохой сон, снижение работоспособности, апатия);
- значение принципов постепенности доступности, повторное разносторонности, индивидуализации для планирования тренировочного процесса.

##### *Должны уметь:*

- выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, томления;
- чередовать нагрузку с интервалами отдыха;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей

организма;

- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Основы методики обучения и тренировки

*Должны знать:*

- задачи тренировочного процесса;

- взаимосвязь физической, волевой, технической, тактической, психологической подготовок;

- дидактические принципы тренировочного процесса.

*Должны уметь:*

- правильно подбирать учебный материал;

- дозировать нагрузку на тренировках;

- выполнять действия на воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения.

Планирование спортивной тренировки

*Должны знать:*

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;

- задачи периодов и этапов годичного цикла тренировки;

- содержание периодов и этапов годичного цикла тренировки.

*Должны уметь:*

- выполнять действия по планированию тренировок: перспективному, текущему, оперативному;

- давать характеристику круглогодичному тренировочному процессу.

Судейская практика

*Должны знать:*

- общее представление о коллегии судей соревнований;

- обязанности начальника дистанций и его помощников

- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;

- технологию нанесения дистанций на спортивные карты

- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

*Должны уметь:*

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;

- наносить на спортивные карты дистанции.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

*Должны знать:*

- общие положения правил по спортивному ориентированию;

- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;

- виды соревнований;

- способы проведения соревнований?

- критерии допуска к соревнованиям;

- разрядные требования.

*Должны уметь*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

#### Общая физическая подготовка

##### *Должны знать:*

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

##### *Должны уметь:*

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты подъемы, спуски и торможения;
- владеть приемами техники бега
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

#### Специальная физическая подготовка

##### *Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

##### *Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

#### Техническая подготовка

##### *Должны знать:*

- особенности кроссового бега по сильнопересеченной местности;
- понятие высота сечения;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

##### *Должны уметь:*

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту
- выполнять технические приемы грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;

- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

#### Тактическая подготовка

##### *Должны знать:*

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

##### *Должны уметь:*

- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- использовать участников для контроля ситуации;
- использовать участника как дополнительный ориентир при выходе на КП;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждением бег в «мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией»

#### Контрольные нормативы

##### *Должны знать:*

- методы проведения (зачет, соревнования)
- нормативные требования.

##### *Должны уметь:*

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

#### Участие в соревнованиях

##### *Должны знать:*

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

##### *Должны уметь:*

- закончить дистанцию IV-V уровня.

#### Краеведение

##### *Должны знать:*

- географическое положение территории края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- места, интересные своеобразным проявлением природы.

##### *Должны уметь:*

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города;

- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

*Должны знать:*

- типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»; понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий;
- особенности эмоциональных переживаний.

*Должны уметь:*

- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

*Должны знать:*

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Должны уметь:*

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Врачебный контроль, самоконтроль,

медико-санитарная подготовка

*Должны знать:*

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности; объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; основы спортивной массажа.

*Должны уметь:*

- вести дневник самоконтроля
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа
- правильно использовать восстановительные средства (душ; баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

*Должны знать:*

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

*Должны уметь:*

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Походы, лагеря

*Должны знать*

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

*Должны уметь*

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

*Должны знать:*

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристские узлы и их применение.

*Должны уметь:*

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;



- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд).

### **Программа «Спортивное ориентирование» 6-го года обучения**

Цель: формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- Укрепление здоровья, развитие всесторонне развитой личности
- Совершенствование знаний, умений и навыков. Совершенствование техники и тактики ориентирования.
- формирование спортивной мотивации.
- Совершенствование физического и интеллектуального развития личности
- Достижение стабильности выступлений на соревнованиях по туризму и ориентированию, формирование спортивной мотивации.
- Овладения методикой обучения и тренировки
- воспитание толерантности
- создание условий для выявления одаренной и талантливой молодежи , их полному раскрытию в спортивном ориентировании;
- социализация обучающихся средствами спортивного ориентирования;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, воли, любви к Родине, уважения к правам и свободам других граждан;
- получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;
- использование здоровье сберегающих технологий;
- приобретение туристских навыков в природных условиях и навыков личной безопасности.

### **Учебно-тематический план «Спортивное ориентирование» 6-года обучения.**

	Наименование темы занятий	В том числе		
		Всего, часов	теорети- ческих	практи- ческих
1.	Введение	2	2	-
2.	Техника безопасности	2	2	-
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Методики обучения и тренировки	8	4	4

5.	Физиологические основы спортивной тренировки	8	2	6
6.	Правила соревнований по спортивному	2	2	-
7.	Судейская практика	12	-	12
8.	Общая физическая подготовка	80	2	78
9.	Специальная физическая подготовка	60	2	58
10.	Техническая подготовка	40	4	36
11.	Тактическая подготовка	32	4	28
12.	Контрольные нормативы	6	-	6
13.	Участие в соревнованиях	32	2	30
14.	Краеведение	6	2	4
15.	Психологическая и морально-волевая	20	4	16
	Охрана природы, памятников истории и	4	2	2
17.	Врачебный контроль	4	-	4
18.	Анализ тренировок, соревнований	4	-	4
19.	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов		
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
	ВСЕГО, часов	324	36	288

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю. В течение шестого года обучения по программе воспитанники должны иметь II разряд и выше по спортивному ориентированию и туризму.

Содержание программы «Спортивное ориентирование»  
6 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ-2 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 2 час.

*Теоретические занятия - 2 час.*

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

**ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ- 2 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижение российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ -8 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация ее.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

*Практические занятия - 6 час.*

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели.

**МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ- 8 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Главные задачи тренировочного процесса. Периоды и этапы годичного цикла тренировки их задачи и содержание.

*Практические занятия - 4 час.*

Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени - сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований;

**СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 12 час.**

*Практические занятия - 12 час.*

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ**

**ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 2 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 80 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия,

координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

*Практические занятия - 78 час.*

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общественно полезный труд.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 60 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

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

*Практические занятия - 58 час.*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 40 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

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

*Практические занятия - 36 час.*

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. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съемка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 32 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

Тактические установки для текущего календаря. Основные тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

*Практические занятия - 28 час.*

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 6 час.**

*Практические занятия - 6 час.*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ- 32 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практические занятия - 30 час.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов. Всероссийские соревнования.

**КРАЕВЕДЕНИЕ – 6 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

*Практические занятия - 4 час.*

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ**

**ПОДГОТОВКА -20 час.**

*Теоретические занятия - 4 час.*

*Практические занятия - 16 час.*

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия; Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

**ОХРАНА ПРИРОДЫ - 4 час.**

*Теоретические занятия - 2 час.*

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.

*Практические занятия - 2 час.*

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ – 4 час.**

*Практические занятия - 4 час.*

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание).

Массаж до и после тренировок и соревнований.

**АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ.**

**ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 час.**

*Практические занятия - 4 час.*

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

**ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ- вне сетки часов**

*Теоретические занятия*

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

*Практические занятия*

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные,

требования к ним и. работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ - вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 6-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Спортивного совершенствования

Введение

*Должны знать:*

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

Техника безопасности

*Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

*Должны уметь:*

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

*Должны знать:*

- перспективы развития ориентирования;
- достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

*Должны уметь:*

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступления ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

#### Физиологические основы спортивной тренировки

##### *Должны знать:*

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- основные признаки перетренированности (плохой сон, снижение работоспособности, апатия);
- значение принципов постепенности, доступности, повторное, разносторонности, индивидуализации для планирования тренировочного процесса.

##### *Должны уметь:*

- выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, томления;
- чередовать нагрузку с интервалами отдыха;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

#### Основы методики обучения и тренировки

##### *Должны знать:*

- задачи тренировочного процесса;
- взаимосвязь физической, волевой, технической, тактической, психологической подготовок;
- дидактические принципы тренировочного процесса.

##### *Должны уметь:*

- правильно подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку на тренировках;
- выполнять действия на воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения.

#### Планирование спортивной тренировки

##### *Должны знать:*

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- задачи периодов и этапов годичного цикла тренировки;
- содержание периодов и этапов годичного цикла тренировки.

##### *Должны уметь:*

- выполнять действия по планированию тренировок: перспективному, текущему, оперативному;
- давать характеристику круглогодичному тренировочному процессу.

#### Судейская практика

##### *Должны знать:*

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.



*Должны уметь:*

- работать в составе судейских бригад;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

*Должны знать:*

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования. .. .

*Должны уметь*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

*Должны знать:*

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

*Должны уметь:*

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты подъемы, спуски и торможения;
- владеть приемами техники бега
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;

- выполнять упражнения на развитие силы.

#### Техническая подготовка

##### *Должны знать:*

- особенности кроссового бега по сильнопересеченной местности;
- понятие высота сечения;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

##### *Должны уметь:*

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту
- выполнять технические приемы грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

#### Тактическая подготовка

##### *Должны знать:*

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

##### *Должны уметь:*

- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- использовать участников для контроля ситуации;
- использовать участника» как дополнительный ориентир при выхода на КП;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждением бег в «мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией»

#### Контрольные нормативы

##### *Должны знать:*

- методы проведения (зачет, соревнования)
- нормативные требования.

##### *Должны уметь:*

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

#### Участие в соревнованиях

##### *Должны знать:*

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию IV-V уровня.

Краеведение

*Должны знать:*

- географическое положение территории края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- места, интересные своеобразным проявлением природы.

*Должны уметь:*

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

*Должны знать:*

- типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»; понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий;
- особенности эмоциональных переживаний.

*Должны уметь:*

- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

*Должны знать:*

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Должны уметь:*

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда

окружающей природы;

- участвовать в акциях по охране памятников.

Врачебный контроль, самоконтроль,

медико-санитарная подготовка

*Должны знать:*

- меры личной и общественной профилактики болезней;

- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;

- причины утомления;

- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности; объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;

- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; основы спортивной подготовки.

*Должны уметь:*

- вести дневник самоконтроля

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа

- правильно использовать восстановительные средства (душ; баня, массаж, сон) тренировочного процесса;

- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

*Должны знать:*

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;

- методы анализа результатов тренировок и соревнований;

- методы записи и анализа;

- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

*Должны уметь:*

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;

- выполнять хронометраж прохождения дистанции;

- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;

- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Походы, лагеря

*Должны знать*

- маршрут туристского путешествия;

- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

- правила поведения и технику безопасности;

- контрольные сроки проведения путешествия;

- границы полигона.

*Должны уметь*

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

*Должны знать:*

- виды спортивных соревнований по туризму;

- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристские узлы и их применение.

*Должны уметь:*

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотов С.Р. Набор детей в группы спортивного ориентирования (рекомендации для педагогов дополнительного образования)//Азимут-№ 2, 2003 г.
2. Калугин Ю.Е.,Яркова Н.М. Содействие самообразованию в учреждении дополнительного образования// Дополнительное образование,2002 , № 10.
3. Живицкая А.И.Методика обобщения педагогического опыта в учреждениях дополнительного образования детей//. Дополнительное образование», № 9, 2002
4. Горский В.А. Технология разработка авторской программы дополнительного образования детей // Дополнительное образование- № 6, 2003
5. Сергеева Н.Ю. Деятельность педагогов дополнительного образования по обеспечению эмоционального благополучия детей и подростков// Дополнительное образование- № 7, 2003
6. Передреева О.Б. Что такое программа дополнительного образования нового поколения? (На примере программы «История музыкальной культуры»)// Дополнительное образование- № 3, 2003 .
7. Туристская игротека /Под редакцией Ю.С.Константинова. Москва, 2000г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,0 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,0 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 29 мин 30 с)	Лыжные гонки, свободный стиль 3 км (не более 19 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий, спортивный разряд	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

1. Комплект спортивных карт различной местности	250 шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования	20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования	20 шт.
4. Компостеры для отметки	20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс	на 10 км
6. Бумага цветная	компл.
7. Курвиметр	2 шт.
8. Компаса	25 шт.
9. Условные знаки спортивных карт	25 компл.
10. Учебные плакаты по спортивному	компл.
11. Учебные кинофильмы	компл.
12. Секундомеры	4 шт.
13. Лыжи	25 пар
14. Лыжные палки	25 пар
15. Лыжные ботинки	25 пар
16. Мази лыжные	25 компл.
17. Планшеты для зимнего	25 шт.
18. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)	10 шт.
19. Кроссовки	
20. Обувь с шипами для бега с ориентированием	
21. Костюм беговой летний	



22. Костюм беговой лыжный	
23. Шапочка лыжная	
24. Костюм ветрозащитный	
25. Аптечка	2 шт.
26. Электромегафон	1 шт.
27. Радиостанции портативные	3шт.
28. Костровое оборудование	2 компл.
29. Спальники	25 шт.
30. Палатки туристские походные	5 шт.
31. Коврики	25 шт.
32. Рюкзаки	25 шт.
33. Топор походный	2 шт.
34. Тент	2 шт.
35. Накидка от дождя	25 шт.
36. Рем.набор	1 шт.
37. Карандаши цветные	компл.