

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский 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 2016 г.
Н.В. Молчанова



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
**«Спортивное ориентирование.
Юные судьи. Начальная подготовка»**

Направленность - физкультурно-спортивная
Адресована обучающимся от 7 до 18 лет.
Срок реализации программы 6 лет.

Автор - составитель:
Станина Татьяна Юрьевна-
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное Число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

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

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, — все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

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

Соревнования по спортивному ориентированию, туризму среди обучающихся приобретают все более массовый характер. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму различного ранга стали организовывать повсеместно, создается большой отряд спортивных судей.

Программа объединения (кружка, секции) юных спортивных судей предусматривает приобретение необходимых навыков для получения званий «Юный судья» и «Судья по спорту», спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, области. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь су-

дять соревнования в комплексе, знать особенности каждого вида. Необходимым условием является и работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

Для плодотворной и успешной работы ПДО и его ученики должны видеть итоги своего труда. ПДО — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Поводом для создания адаптированной программы послужил накопленный опыт работы, материальная база и климатические и природные местные условия. Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. И только на третьем году обучения начинается специализация в одном виде спортивное ориентирование и в судейской подготовке. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 6 лет, Возраст занимающихся — 7-18 лет. Условия набора – принимаются все желающие в возрасте от 7 до 18 лет на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в КГБУДО «АКЦДОТиК «Алтай». Общее количество часов на реализацию программы- 1296 .

1 год обучения – 216 часов.

2 год обучения – 216 часов.

3 год обучения – 216 часов.

4 год обучения – 216 часов.

5 год обучения – 216 часов.

6 год обучения – 216 часов.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

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

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;

- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;

- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога — ребенка — родителей — общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятие спортивным туризмом используются для разнообразия в подготовке спортсменов-ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных уровня, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый уровень (Стартовый) — информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй уровень (базовый) — операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий уровень (продвинутый) — практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель).

Структура программы. Программа состоит из объяснительной записки, годовых циклов дополнительного образования, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Годовой цикл дополнительного образования состоит из взаимосвязанных частей:

- тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);

- рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного

образования;

- предполагаемых педагогических результатов — знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года занятий.

Список оборудования включает в себя перечень снаряжения, необходимого для проведения занятий объединения дополнительного образования.

Представлен список литературы, использованной для написания программы.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объёмом нагрузки 216 часа, по 6 часов в неделю. Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время, а также в спортивно-оздоровительных лагерях юных ориентировщиков и туристов, учебных походах.

Виды занятий: лекции, практика, дискуссии, беседы, деловые игры и др.

Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся.

Механизм оценки результативности, диагностические методики тестирования: устный опрос; решение задач; ранжирование; анкетирование, соревнования.

Учебные, тренировочные занятия и соревнования проводятся на местности в естественных природных условиях, делают данную программу не только привлекательной и доступной, но и оказывающей исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Учебный план занятий объединения дополнительного образования «Спортивное ориентирование. Юные судьи. Начальная подготовка» . 1-й год обучения

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теоретических -	практических
1	Введение	10	4	6
2	Техника безопасности	8	4	4
3	История спортивного ориентирования	4	2	2
4	Гигиена спортсмена	6	6	-
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
6	Снаряжение ориентировщика	10	4	6
7	Судейская практика	6	2	4
8	Общая физическая подготовка	20	2	18
9	Специальная физическая подготовка	20	2	18
10	Техническая подготовка	20	4	16
11	Тактическая подготовка	20	4	16
12	Контрольные нормативы	6	-	6
13	Участие в соревнованиях	20	2	18
14	Краеведение	8	4	4
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	4	6
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	4	2	2
17	Основы туристской подготовки	20	4	16
18	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	12	6	6
19	Топография	8	4	4

	ВСЕГО ЧАСОВ	216	62	154
	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии(вне сетки часов)			

Объём учебно-тренировочной нагрузки — 216 часа, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программу отводит 62 часов, на практические — 154. 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.

Введение — 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

Техника безопасности — 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Действия при возникновении ЧС ситуаций.

Практические занятия (4 часа)

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Действия при возникновении ЧС ситуаций

История спортивного ориентирования — 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

Гигиена спортсмена — 6 часов

Теоретические занятия (6 часов)

Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

Снаряжение ориентировщика — 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Судейская практика — 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия (4 часа)

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка — 20 часов

Теоретические занятия (2 часов)

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (18 часа)

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка — 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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 (18 часов)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по рав-

нинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам), упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Техническая подготовка — 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (16 часов)

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тактическая подготовка — 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (16 часов)

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

Контрольные нормативы — 6 часов

Практические занятия (6 часов)

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

Участие в соревнованиях — 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (18 часов)

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

Краеведение — 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия 4 часов

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

Психологическая и морально-волевая подготовка — 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия (6 часов)

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Охрана природы и памятников культуры — 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практические занятия (2 часов)

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

Основы туристской подготовки — 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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 часов)

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

Медико-санитарная подготовка — 12 часа

Теоретические занятия (6 часов)

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самокон-

троля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия (6 часов)

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Топографическая подготовка — 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (4 часов)

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

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Предполагаемые педагогические результаты первого года обучения

Введение

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- 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;
- искать условно заблудившихся в лесу.

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.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

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

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- 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 подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, с двух ног), упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух ногах).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- 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;

- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;

- восстанавливать ориентировку после её потери;

- выполнять простейшую маршрутную топографическую съёмку местности вдоль линейных ориентиров.

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 выбирать 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 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;
- музеи, экскурсионные объекты города и области.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края.

Психологическая и морально волевая

подготовка

Должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

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 природы и памятников.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм — одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы (прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.), их применение и назначение;
- 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 в зависимости от сезона;
- 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;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи по пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности
- пользоваться групповой мед.аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштаб карт;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съёмку участка местности.

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 объединения дополнительного образования по
«Спортивному ориентированию. Спортивные юные судьи.
Начальная подготовка»
2-й год обучения**

Соревнования по спортивному ориентированию, туризму среди обучающихся приобретают все более массовый характер. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму различного ранга стали организовывать повсеместно, создается большой отряд спортивных судей. Туристские соревнования учащихся имеют своей целью подготовку юных участников к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Одна из важнейших составляющих развития любого вида спорта – наличие квалифицированных судейских кадров по парусному туризму, спортивному скалолазанию, спортивному ориентированию, пешему и лыжному, водному туризму, мототуризму, скийорингу, рафтингу... В соответствии с «Квалификационными требованиями для спортивных судей по виду спорта «спортивное ориентирование» и «спортивный туризм»» судьи должны проходить теоретическую подготовку и сдавать квалификационные зачеты.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, области. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь су-

дять соревнования в комплексе, знать особенности каждого вида. Необходимым условием является и работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие — поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников.

Задачи:

- подготовка юных спортивных судей;
- определение уровня подготовки судей туристских соревнований, их пригодности к самостоятельной работе в качестве спортивных судей соответствующих категорий;
- выполнения нормативов квалификационных категорий «Спортивный судья»;
- выявление и поддержка талантливых учащихся;
- обеспечения безопасности массовых спортивных мероприятий среди обучающихся;
- закрепления практических навыков организации и судейства соревнований;
- отработка единых требований к проведению соревнований различного уровня, к постановке дистанции, улучшение качества проведения соревнований;
- совершенствование техники и тактики ориентирования на местности.

Второй год обучения по данной программе - **начальная судейская подготовка** - знакомство начинающего судьи с принципами судейства в составе различных бригад на рядовых должностях. Программа предусматривает теоретическую подготовку, позволяющую получить общие представления о работе судейских бригад и приобрести практические навыки в составе этих бригад. Учебный план и программа рассчитаны на получение сведений, общих для судейства соревнований по спортивному ориентированию и всем видам туризма,

**Тематический учебный план занятий объединения
дополнительного образования по спортивному
ориентированию. Спортивные юные судьи. 2 год обучения**

без углубленной подготовки по определенному виду.

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теоретических -	практических
1	Введение	3	2	1
2	Техника безопасности	9	6	3

3	Обзор развития спортивного ориентирования и спортивного туризма	3	3	0
4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	3	2	1
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1
6	Правила соревнований по спортивному туризму	3	2	1
7	Снаряжение ориентировщика	3	2	1
8	Судейская практика	24	9	15
9	Общая физическая подготовка	21	3	18
10	Специальная физическая подготовка	21	3	18
11	Техническая подготовка	27	6	21
12	Тактическая подготовка	27	6	21
13	Контрольные нормативы	9	-	9
14	Участие в соревнованиях	15	3	12
15	Краеведение	9	6	3
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	15	6	9
17	Охрана природы	6	3	3
18	Основы туристской подготовки	15	6	9
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	70	146

Объём учебно-тренировочной нагрузки — 216 часа, по 6 часов в неделю (34 учебных недель в год). На теоретические занятия программу отводит 70 часов, на практические — 146. 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 опыта судейства соревнований. В течении второго года обучения по программе кружковцы должны выполнить норматив I и II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Введение — 3 часа Теоретические занятия

(2 часа)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-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 — 9 часов

Теоретические занятия (6 часа)

Система обеспечения безопасности в спортивном ориентировании и туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий, соревнований. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль ГСК, оргкомитета, МЧС, маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций поисково-спасательной службы.

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (3 часа)

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

Обзор развития спортивного ориентирования и туризма — 3 часа

Теоретические занятия (3 часа)

Характеристика современного состояния ориентирования, туризма. Анализ

выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка — 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (1 час)

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 3 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (1 час)

Тесты, упражнения

Правила соревнований по спортивному туризму — 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

Практические занятия (1 час)

Тесты, упражнения

Снаряжение ориентировщика — 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Практические занятия (1 час)

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

Судейская практика — 24 часа

Теоретические занятия (9 часов)

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья — контролер КП. Обязанности судьи.

Практические занятия (15 часов)

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.

Общая физическая подготовка — 21 часа

Теоретические занятия (3 часа)

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия (18 часов)

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

Специальная физическая подготовка — 21 час

Теоретические занятия (3 часа)

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 (18 часа)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Техническая подготовка — 27 часа

Теоретические занятия (6 часа)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия (21 час)

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).
Отметка на КП. Уход с КП.

Тактическая подготовка — 27 часов

Теоретические занятия (6 часов)

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (21 час)

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 (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

Контрольные нормативы — 9 часов

Практические занятия (9 часов)

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

Участие в соревнованиях — 15 часа

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (12 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах края, в соревнованиях кружковцев, школ, клубов.

Краеведение — 9 часов

Теоретические занятия (6 часа)

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Практические занятия (3 часа)

Тесты, кроссворды.

Психологическая и морально-волевая подготовка — 15 часа

Теоретические занятия (6 часа)

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Практические занятия (9 часов)

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы — 6 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (3 часов)

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

Основы туристской подготовки — 15 часов

Теоретические занятия (6 часа)

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практические занятия (9 часов)

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

Предполагаемые педагогические результаты после второго года обучения

Введение

Должны знать:

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

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

Техника безопасности

Должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);

- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Должны уметь:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

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

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь:

- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

Правила соревнований по СПОРТИВНОМУ ориентированию

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

Должны уметь:

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

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны знать:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

Должны уметь:

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи.

Должны уметь:

- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи — контролера КП, судьи старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в

горном районе;

- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами 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 специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- 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: набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка

Должны знать:

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- аккуратно производить отметку на КП.

Тактическая подготовка

Должны знать:

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- характеристику действий при прохождении дистанции.

Должны уметь:

- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию: параметры дистанции — для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции; параметры карты — для подбора при необходимости пластикового пакета; характер местности — для подбора одежды и обуви; стартовые параметры — для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды; параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам; сведения о контрольных пунктах — для заполнения легенд в карточку участника; опасные места — для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях; стартовые данные соперников — для правильной организации тактической борьбы.

Контрольные нормативы

Должны знать:

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

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические 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 II-III уровня.

Краеведение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление»;
- влияние утомления на качество ориентирования.

Должны уметь:

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

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 природы и памятников.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Должны уметь:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

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.

Тематический учебный план занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию. Юные судьи. 3-й год обучения

№	Наименование темы занятий	В	В	В
		се	т.ч.	т.ч.
п/		го	ча	ски
п			теоретиче-со	ски
			практиче	х
			ски	х
1.	Введение	2	1	1
2.	Техника безопасности	6	4	2
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Врачебный самоконтроль, медико-санитарная подготовка	8	2	6
5.	Физиологические основы тренировки	10	2	8
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	8	2	6
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	10	4	6
8.	Правила соревнований по спорту	4	4	2222222
9.	Судейская практика	28	-	28

10	Общая физическая подготовка	18	2	16
.				
11	Специальная физическая	18	4	14
12	Техническая подготовка	18	6	12
.				
13	Тактическая подготовка	18	4	14
.				
14	Контрольные нормативы	8	-	8
.				
15	Участие в соревнованиях	28	2	26
16	Краеведение	6	4	2
.				
17	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
.				
18	Охрана природы, памятников и культуры	4	2	2
.				
19	Основы туристской подготовки	10	6	4
.				
20	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии			вне часов сетки
	ВСЕГО ЧАСОВ	21		165
		6	5	
			1	

Третий годичный цикл предусматривает 216 часа учебно-тренировочной нагрузки, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия программа отводит 51 часа, на практические — 165. Предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований. В течение года воспитанники должны выполнить III взрослый разряд по спортивному ориентированию. Выполнить требования «судья по спорту».

Введение — 2 часа

Теоретические занятия (1 часа)

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

Практические занятия (1 часа)

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

Техника безопасности — 6 часа

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

Обзор развития ориентирования — 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Врачебный контроль и самоконтроль — 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

Физиологические основы спортивной тренировки — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практические занятия (8 часов)

Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика — 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия (6 часов)

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Судейская практика — 28 часов

Практические занятия (28 часов)

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 — 10 часа

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (6 часа)

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

Правила соревнований по другим видам спорта — 4 часа

Теоретические занятия (4 часа)

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

Общая физическая подготовка — 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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 (16 часов)

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы 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.

Специальная физическая подготовка — 18 часа

Теоретические занятия (4 часа)

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 (14 часов)

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», специальные 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, с одной ноги, с двух ног), упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Техническая подготовка — 18 часов

Теоретическая подготовка (6 часов)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия (12 часа)

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 подъёмов 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 прогнозированием нитки. 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.

Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

Тактическая подготовка — 18 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (14 часа)

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 — 8 часов

Практические занятия (8 часов)

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

Участие в соревнованиях — 28 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (26 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенства города, области, соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

Краеведение — 6 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Практические занятия (2 часов)

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Психологическая и морально-волевая подготовка — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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, сверхнастрой.

Практические занятия (8 часа)

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка вообра-

жения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Охрана природы — 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часов)

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

Основы туристской подготовки — 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

Практические занятия 6 часов)

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. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). 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 после третьего года обучения

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, наметать (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;
- 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, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь:

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

Физиологические основы спортивной

тренировки

Должны знать:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- мышечная деятельность — необходимое условие физического развития.

Должны уметь:

- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

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 дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовки;
- производить анализ технических и тактических ошибок, совершенных при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

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;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны знать:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

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 должностях: помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по

спортивному ориентированию;

- 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 приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;

- владеть приёмами 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 специальные 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:

- понятие «высотасечения»;

- 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 приёмы: 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 подъёмов 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 приёмы 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 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 II-III уровня.

Краеведение

Должны знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;

- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;
- посещать 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 уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников КУЛЬТУРЫ

Должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

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.

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.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;

- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- 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.
- 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;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения.

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

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

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

**Тематический учебный план занятий объединения
дополнительного образования по спортивному
ориентированию. Юные судьи .4-й год обучения**

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	Практика
1	Введение	2	1	1
2	Техника безопасности	9	6	3
3	Обзор развития ориентирования и туризма	1	1	
4	Начальная судейская подготовка			
4-1	Соревнования по спортивному ориентированию	6	3	3
4.2	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	2	1
4.3	Правила туристских соревнований	6	3	3
4.4	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.	6	3	3
4.5	Работа службы дистанции соревнований	9	6	3
4.6	Работа судей на этапах	6	3	3
4.7	Работа службы секретариата и информации	9	6	3
4.8.	Работы служб старта и финиша	6	3	3
4.9.	Методика судейства отдельных	9	6	3

	ВИДОВ			
5.	Действия в аварийных ситуациях	6	3	3
6.	Судейская практика	9		9
7.	Общая физическая подготовка	21		21
8.	Специальная физическая подготовка	21		21
9.	Медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	3	3
10.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3
11.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3
12.	Участие в соревнованиях	9		9
13.	Краеведение. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	3	3
14.	Топографическая и спортивная карта	6	3	3
15.	Компас. Работа с компасом	9	3	6
16.	Измерение расстояний	9	3	6
17.	Способы ориентирования	12	6	6
18.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	18	9	9
		216	82	134

Четвертый годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия программа **отводит** 82 часов, на практические — **134 час**. Предусматривает углубление знаний, полученных в 1-3 году обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий ориентировщика (чувства расстояния, чувства направления). В течение года

воспитанники должны выполнить II взрослый разряд по спортивному ориентированию.

Предполагаемые педагогические результаты после четвертого года обучения

Техника безопасности

Должны, знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

- правила дорожного движения;

- правила пожарной безопасности;

Должны уметь:

- давать характеристику выступлений ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

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 качестве 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;

- соблюдать нормы 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 приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;

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

- выполнять специальные 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 «Ориентирование»

Должны знать:

- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

Должны уметь:

- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;

- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью; выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

Тактическая подготовка «Ориентирование»

Должны знать:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны движения в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках

трассы;

Должны уметь:

- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- использовать участников для контроля ситуации;
- использовать участников как дополнительный ориентир при выходе на КП;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы 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;

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 края;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Должны уметь:

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

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- каждого этапа соревнований;

- Должны уметь:

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

- пользоваться усами самостраховки;
- укладывать рюкзак;
- принимать участие в краеведческих викторинах.
- адекватно реагировать на дистанции на соперников;
- выполнять приёмы самооценки поступков и действий;
- избегать небрежного выполнения приёмов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

**Учебная программа туристского объединения
«Спортивное ориентирование. Юные судьи»
4 год обучения**

1. Введение – 2 час.

Теоретические занятия (1 час)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов деятельности объединения и роста 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 результатов, показанных в течение сезона.

2. Техника безопасности — 9 часов

Теоретические занятия (6 часа)

Вводный инструктаж. Соблюдение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в лесу, помещении. Текущий инструктаж. Соблюдение безопасности во время перевозки в транспорте, на воде, соревнований. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (3 часа)

Составление инструкций по ТБ. Тестирование по безопасности. Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

3. Обзор развития ориентирования и туризма — 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Характеристика современного состояния ориентирования и туризма. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях. История развития туризма в России. История развития детско-юношеского

туризма в стране и в родном городе, районе.

4. Начальная судейская подготовка – часов

4.1. Соревнования по ориентированию- 6 час

Теоретические занятия – 3 час

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия-3 час

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

4.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований- 3 час

Теоретические занятия- 2 час.

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия-1 час

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

4.3. Правила туристских соревнований и спорториентирования- 6 час

Теоретические занятия –3час.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Правила соревнований по спорториентированию. Правила соревнований по спорттуризму.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения

протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

Практические занятия- 3 час.

Разработка Положения о соревнованиях. Решение ситуативных задач.

4.4. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания- 6 час.

Теоретические занятия- 3 час.

ЕВСК. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Практические занятия- 3 час.

Подсчет выполнения спортивных разрядов согласно протоколов соревнований по спортивному ориентированию, спорт туризму. Выполнение квалификационных судейских категорий согласно судейским справкам.

4.5. Работа службы дистанции соревнований- 9 час

Теоретические занятия – 6 час

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия- 3 час

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

4.6. Работа судей на этапах – 6 час

Теоретические занятия- 3 час

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождении этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практические занятия- 3 час.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

4.7. Работа службы секретариата и информации-9 час

Теоретические занятия – 6 час

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия- 3 час

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

4.8. Работы служб старта и финиша- 6 час

Теоретические занятия- 3 час

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия - 3 час

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

4.9. Методика судейства отдельных видов- 9 час

Теоретические занятия- 6 час

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия – 3 час.

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

5. Действия группы в аварийных ситуациях- 6 час

Теоретические занятия- 3 час

Система обеспечения безопасности на туристско-спортивных мероприятиях. Опасности: субъективные и объективные.. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение),

переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги или обморожение, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, аварийный азимут, ориентировка по линейным ориентирам....).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Организация и тактика поиска группы или участника нарушившей контрольные сроки. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия- 3 час

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях. Отработка умений выживания и сохранения участника, группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия участника, группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

6. Судейская практика – 9 час.

Практические занятия

Работа на соревнованиях в составе различных судейских бригад.

7. Общая физическая подготовка- 21 час

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных

естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Спортивные игры- баскетбол, футбол, волейбол. Народные игры.

5.4. Специальная физическая подготовка- 21 час

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол).. Приседания на двух и одной ногах.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

1. Медицинская аптечка, использование лекарственных растений – 6 час

Теоретические занятия- 3 час

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия- 3 час

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными

препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

10. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи- 6

Теоретические занятия –3 час.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в спортивно-массовых мероприятиях: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия- 3 час

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

2. Приемы транспортировки пострадавшего-6

Теоретические занятия – 3 час

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия-3 час

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

3. Участие в соревнованиях-9 час.

Практические занятия Участие в соревнованиях по спорториентированию и спорт.туризму.

4. Краеведение. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи- 6 час

Теоретические занятия- 3 час.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного

края.

Практические занятия-3 час.

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми.

14. Топографическая и спортивная карта- 6 час

Теоретические занятия – 3 час

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия-3 час

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

15 Компас. Работа с компасом- 9 час

Теоретические занятия - 3 час

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия- 6 час

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

16. Измерение расстояний- 9 час

Теоретические занятия – 3 час

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия- 6 час

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

17 Способы ориентирования- 12 час

Теоретические занятия- 6 час

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия- 6 час

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

18. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки- 18 час

Теоретические занятия - 9 час

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия- 9 час

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

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	16 компл.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Набор детей в группы спортивного ориентирования (рекомендации для педагогов дополнительного образования)». С.Р.Болотов. Журнал «Азимут» № 2, 2003 г.
2. «Содействие самообразованию в учреждении дополнительного образования». Ю.Е.Калугин., Н.М.Яркова. Журнал «Дополнительное образование», г. № 10, 2002 г
3. «Методика обобщения педагогического опыта в учреждениях дополнительного образования детей». А.И.Живицкая. Журнал «Дополнительное образование», № 9, 2002 г. 4.
5. «Деятельность педагогов дополнительного образования по обеспечению эмоционального благополучия детей и подростков». Н.Ю.Сергеева. Журнал «Дополнительное образование», № 7, 2003 г.
6. «Что такое программа дополнительного образования нового поколения? (На примере программы «История музыкальной культуры»». О.Б.Передреева. Журнал «Дополнительное образование», № 3, 2003 г. 50
7. «Технология разработка авторской программы дополнительного образования детей». В.А.Горский. Журнал «Дополнительное образование», № 6, 2003 г.
8. «Социализация детей и подростков в условиях дополнительного образования». Утетледова Г.С. Журнал «Дополнительное образование», № 1, 2003 г.
9. "Туризм и краеведение". Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва "Просвещение", 1982 г.
10. Ю.С.Константинов "Туристские слеты и соревнования учащихся". Учебно-методическое пособие. Москва, ЦДЮТур, 1999 г.
11. Программы для системы дополнительного образования детей "Спортивное ориентирование". Москва, ЦДЮТур, 1999 г.
12. "Туристская игротка". Под редакцией Ю.С.Константинова. Москва, 2000 г.
13. "Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию" (Методические рекомендации). Москва, 1978 г.
14. В.И.Тыкул "Спортивное ориентирование". Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. Москва, "Просвещение", 1990 г.
15. Интернет-ресурсы.