

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«СОГЛАСОВАНО»

На заседании экспертно-методического совета

протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



А.Т.Моржинский

Приказ № 1
от «30» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»

Автор (составитель): **Баркалова Александра Петровна**, педагог
дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **10-12 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Всеволожск

2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12;
- Федерального закона «Об охране окружающей среды» № 7-ФЗ от 10.01.02;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (Приказ Минспорта России от 20.11.2014 №930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование»);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие *спортивным ориентированием* как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. Спортивное ориентирование способствует развитию массовости физкультурного движения в стране, как указывается в Федеральной целевой программе « О развитии спортивного ориентирования в России на 2009-2020 гг.».

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.) при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

Ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

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

Отличительные особенности.

Данная программа модифицированная. Программа «Спортивное ориентирование» является вариантом обновленной и переработанной в значительной степени типовой программы Ю.С. Константинова (Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / под ред. д-ра пед. наук; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.). Содержание программы переработано педагогом на основании принятия в 2007 – 2014 годах новых нормативных документов Федерацией спортивного ориентирования России (Приказ Министерства Спорта РФ от 06.09.13 №715 (новые требования и условия выполнения разрядов по спортивному ориентированию), Приказ Минспорта РФ от 02.04.2010 №278 «Правила вида спорта «спортивное ориентирование»; Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (Приказ Минспорта России от 20.11.2014 №930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование»)), многолетнего личного опыта педагогической работы в СДЮСШОР, а также требований и условий работы в МБОУДО ДДЮТ.

Основное внимание уделяется комплексным тренировкам выходного дня на местности, тренировочным стартам, тренировкам на местности, где есть возможность развивать свои технические навыки, набираться соревновательного опыта и уверенности в своих действиях в лесу.

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и спортивным ориентированием.

Задачи программы:

Обучающие:

- разносторонняя физическая подготовка;
- обучение технико-тактическим приёмам ориентирования на местности.

Воспитательные:

- привитие интереса к занятиям физической культурой и спортивному

ориентированию

- формирование нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- выявление задатков и способностей к занятиям спортивным ориентированием и спортивной деятельности
- развитие умственной работоспособности

Сроки реализации - 1 год.

Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа 10 – 12 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 10 лет. Группы формируются в начале учебного года. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы - 15 человек.

Режим занятий. Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику. Количество часов в неделю - 6, количество занятий в неделю - 3. Продолжительность занятий разнится и может составлять от 1 до 3 часов в день в зависимости от внешних условий (погодные условия, состояние зала и др.). Продолжительность академического часа – 45 минут. Общее количество часов за год - 216.

Занятия проводятся в спортивном зале (практические занятия) и классе (теоретические занятия). В выходные дни занятия проводятся на местности - дистанции, кроссы, кросс-походы и др. Кроме того, программой предусмотрено участие в спортивных соревнованиях.

Форма обучения - очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся групповая, подгрупповая, индивидуальная, всем составом.

Формы занятий.

Теоретические занятия (учебные занятия) и практические (тренировки, соревнования).

Условия реализации программы.

Практические занятия по овладению технических и тактических навыков, а также для тренировок по ОФП и СФП требуют спортивной площадки или спортивного зала с наличием в нём гимнастических матов, гимнастической стенкой и гимнастическими скамейками, а также наличия определенной материально-технической базы (см. Приложение). Теоретические занятия могут проходить в классе, в спортивном зале, на местности.

Планируемые результаты.

Должны знать:

• основы безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах

Основы гигиены тренировки. Основные факторы закаливания окружающей среды

• о значении бега, прыжков, лазания в подготовке спортсменов-ориентировщиков

• основные и вспомогательные физические качества необходимые спортсмену при занятиях ориентированием

• Основные волевые качества спортсмена - ориентировщика

• Основные нравственно-этические нормы поведения на занятиях спортивным ориентированием;

• Основные познавательные способности человека необходимые при занятиях ориентированием

• Топографические знаки спортивной карты;

• Что такое «Легенды КП»;

• компас и его устройство;

• Как ориентировать карту по компасу и что такое азимут; масштаб карты.

Должны уметь:

• соблюдать правила безопасности при выполнении физической упражнений на гимнастических снарядах

• соблюдать правила гигиены на тренировках

• выполнять различные движения в беге, прыжках, лазанье

• перепрыгивать лужи, канавы до 1,2м ширины, преодоление препятствий до 1,0м высот

• выполнять комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации.

• Воспитывать в себе волевые качества.

• выполнение нравственно-этических норм поведения в спортивной и повседневной деятельности.

• Развивать свои познавательные способности.

• Правила выполнения контрольных тестов по ОФП.

• Правила соревнований по спортивному ориентированию в з/н, выбор, фото-ориентирование, краеведческое ориентирование.

• Ориентироваться по линейным, площадным, точечным ориентирам.

• Определять направления движения на КП.

• Определять расстояния до КП.

• Владеть навыками чтения карты, определять точный азимут на КП по компасу.

• Овладеть основами техники лыжных ходов, поворотов, спусков и торможения.

• Выполнять контрольные нормативы по ОФП.

• Выполнять тестовые задания по теории ориентирования.

• Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Система оценки результатов освоения программы.

Непосредственным показателем успешности освоения программы является отслеживание заданных результатов, которое включает в себя текущий контроль и проводится в следующих формах:

- регистрация посещения занятий, оценка активности на занятиях;
- опрос;
- практические контрольные задания ориентированию;
- участие в соревнованиях (результативность отслеживается на основании протоколов соревнований).

Косвенными показателями успешности реализации программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, спортивной этики.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года в форме:

- сдачи нормативов по ОФП и СФП в декабре (см. Приложение);
- зачёта по лыжной подготовке - кросс на лыжах 5км.

Итоговая аттестация проводится в мае:

- тест по теории спортивного ориентирования (см. Приложение);
- сдача контрольно-переводных нормативов (см. Приложение).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Разделы, темы | Всего | | | Форма контроля, промежуточной аттестации |
|-------|---|-------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. История ориентирования | 1 | 1 | - | |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение. | 3 | 3 | - | |
| 3. | Охрана природы | 2 | 1 | 1 | |
| 4. | Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена | 2 | 2 | - | Опрос |
| 5. | Топография, условные знаки. Топографическая карта. | 13 | 8 | 5 | Контрольное задание, тестирование |
| 6. | Техника спортивного ориентирования | 17 | 3 | 14 | Соревнование |
| 7. | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции | 10 | 2 | 8 | Соревнование |
| 8. | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 9. | Основы туристской подготовки | 3 | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|-----|---|-----|----|-----|------------------|
| 10. | Основы лыжной техники | 10 | - | 10 | зачёт |
| 10. | ОФП | 105 | - | 105 | Сдача нормативов |
| 11. | СФП | 35 | - | 35 | Сдача нормативов |
| 12. | Участие в соревнованиях согласно календарю, контрольно-переводные соревнования, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП | 13 | - | 13 | |
| | ИТОГО: | 216 | 23 | 193 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка. (23ч)

1.1. Вводное занятие. История ориентирования. Что такое спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. Где проходили первые соревнования. Краткий обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

Занятие проходит в классе в форме беседы с просмотром иллюстраций, фото- альбомов и просмотром учебного фильма.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Полный инструктаж в форме беседы проводится в классе раз в три месяца. Краткий- в начале каждого тренировочного занятия.

Ознакомление с инструкцией по технике безопасности (ТБ) и обеспечения безопасности образовательного процесса (ОБОП) при занятиях на улице и в спортивном зале. Ознакомление с инструкцией по ТБ и ОБОП при проведении учебно - тренировочного выезда. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Ознакомление с инструкцией по ТБ и ОБОП при выезде в общественном транспорте, предупреждение травматизма. Ознакомление с инструкцией по ТБ и ОБОП при проведении занятий в зимнее время. Ознакомление с инструкцией по профилактике клещевого энцефалита. Ознакомление с инструкцией при наступлении несчастного случая. Ознакомление с инструкцией по ТБ и ОБОП при проведении тренировок на местности. Ознакомление с инструкцией по ТБ и ОБОП при проведении соревнований и выезде на соревнования. Понятие «контрольное время» на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, столик для лыжного

ориентирования, карточка участника, электронная отметка. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Охрана природы. Природа Ленинградской области. Климатические особенности нашего региона. Карельский перешеек, его уникальность, ландшафтные зоны. Необходимость охраны природы, правила поведения в лесу как участника соревнований, так и постановщика дистанций.

Занятие проходит в классе в форме беседы с просмотром иллюстраций, фотоальбомов. Практическая часть - это уборка территории от бытового мусора на одном из тренировочных полигонов на местности.

1.4. Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Раскрытие данных тем проходит в форме беседы на занятиях в классе.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.5. Топография, условные знаки. Топографическая карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.

Раскрытие данных тем проходит на занятиях в классе. Используя наглядные пособия по спортивному ориентированию. Просмотр учебного фильма.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Понятие легенды КП.

1.6. Техника спортивного ориентирования.

На занятиях в классе в форме беседы, показ учебного фильма.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.7. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь

скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, выбор, маркир, лабиринт). Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.9. Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. Практическая подготовка (193ч)

2.1. Общая физическая подготовка.

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

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. (Более подробное описание ОРУ см. в Приложении).

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. (см. Приложение)

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

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

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

2.3. Техническая подготовка.

2.3.1. Овладение техническими навыками спортивного ориентирования.

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

2.3.2. Овладение основами лыжной техники.

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

2.4. Тактическая подготовка.

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

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

ориентированию.

3. Контрольные упражнения и соревнования (13ч) .

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в течении уч.года (см. Приложение). Участие в лыжной гонке и сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (см. Приложение).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Наименование разделов | Формы занятий | Методы обучения | Комплекс средств обучения |
|-------|-----------------------|--|--|--|
| 1. | Теория | Учебное занятие | словесные (рассказ, объяснение, беседа, опрос); наглядные (демонстрация иллюстраций журналов, просмотр электронных фото-альбомов, видеороликов, учебного фильма) | <p>1. Сетевые ресурсы: http://azimut-o.ru/ журнал «Азимут» http://www.rufso.ru/index.php?rubric=federaciya – Федерация спортивного ориентирования России www.o-site.spb.ru www.o-sport.ru www.andybary.com www.SFRsystem.com, - для просмотра фото-материалов, статей и видео-роликов;</p> <p>2. Учебный фильм Go orienteering www.youtube.com/embed/d4qcoRH85z8?feature=player_embedded frameborder="0" allowfullscreen></iframe;</p> <p>3. Наглядные пособия по условным знакам, карты, схемы-для их составления используется картографическая программа OCAD9.</p> <p>4. Методические пособия: Фёдоров Л.А., Фёдоров А.Л. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям» -Спб,2006; Баркалова А.П. Методическая разработка «Методика использования пластических материалов и лепки при освоении раздела образовательной программы «Рельеф местности и его отображение на спортивной карте». – СПб, 2013</p> |
| 2. | Практика | Учебное занятие, тренировка, игры, соревнования. | словесные(объяснение), наглядные(показ упражнения), практические (отработка упражнений) | <p>1. Спортивное снаряжение, спортивное оборудование. Для планирования тренировки можно использовать</p> <p>Методическое пособие: Фершалова А.В. «Применение современных методов тренировок к учебно-тренировочному</p> |

| | | | | |
|----|---|---------------------|-------------------------------------|--|
| | | | | <p>процессу в спортивном ориентировании. СПб., 2011.</p> <p>2. Для топографической и технической подготовки применяются технические задания, можно использовать методические пособия: Фёдоров Л.А., Фёдоров А.Л. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям» -Спб,2006; Федоров Л.А. Проведение соревнований по миниориентированию «Спортивный лабиринт».Методическое пособие. Спб.,2013; Лавракова Л.В. Подвижная игра, как средство психофизического развития юных спортсменов - ориентировщиков младшего школьного возраста» Спб.,2011;</p> <p>3. Методическое пособие: Сугак Я. А. Применение компьютерных технологий для создания картографического материала для занятий по спортивному ориентированию. СПб, 2013-для планировки дистанции и специфических карт по отработке технических навыков ориентирования.</p> |
| 3. | Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов | Зачёт, соревнование | Практические (отработка упражнений) | Нормативные требования по СФП и ОФП; тесты по теории |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.- С.-Петербург, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М., 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
14. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
15. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1990.
16. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
17. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
18. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
19. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
20. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
22. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2005.
23. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат,

1987.

24. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.- М, 1996.
25. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур, 1997.
26. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984. Лосев А.С. Журнал «0-вестник» 1991-1997 гг.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
28. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. -М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
29. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям».- СПб.2002
30. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
31. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
32. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
33. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
34. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
35. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: Ц ДЮТур, 1996
36. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
37. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
38. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
39. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
40. А.А.Ширинян, А.В. Иванов. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие. – М: 2008.

Литература для обучающихся и их родителей

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
4. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОП «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Приложение 1

Материально-техническое обеспечение учебного процесса. Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|--------------------------|--------------------|
| 1 | Контрольные пункты тренировочные (призмы стороной 15см x 15см) | штук | 20 |
| 2 | Компас жидкостной на плате | штук | 15 |
| 3 | Карты тренировочные | комплектов на тренировку | 1 |
| 4 | Электронные чипы | штук | 15 |
| 6 | Лыжный комплект (лыжи, палки. Крепления и ботинки) | комплектов на чел | 1 |
| 7 | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 8 | Комплект лыжных мазей и парафинов | комплектов на чел | 1 |
| 9. | Комплект компостеров для отметки | шт | 15 |
| 10. | Обувь для кроссов | пара на чел | 1 |
| 11. | Столик для лыжного ориентирования | шт | 15 |
| 12. | Ноутбук с картографической программой OCAD9 | шт | 1 |
| 13. | Цветной принтер | шт | 1 |
| 14. | Фотокамера | шт | 1 |
| 15. | Медицинская аптечка | набор | 1 |
| 16. | Тент навесной | Шт. | 1 |
| 17 | Мяч баскетбольный | шт | 2 |
| 18 | Мяч футбольный | шт | 1 |
| 19 | Скакалка | шт. | 3 |
| 20 | Мяч набивной 1кг | шт | 2 |

Оценочные материалы:**Промежуточная аттестация:**

Ведомость сдачи зачёта по лыжной подготовке учащимися группы НП1 спортивного отдела ДДЮТ Всеволожского района по виду спорта- спортивное ориентирование.

| № п/п | ФИ | Лыжный кросс 5км без учёта времени |
|-------|----|---------------------------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |
| 11. | | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | | |
| 15. | | |

Педагог дополнительного образования _____

Ведомость сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП учащимися группы НП1.

Дата проведения:

Место проведения:

| №п/п | Ф.И. | Год Рожд. | Отжимания Из положения Упор лёжа (раз) | Прыжки Через скакалку За 1 мин.(раз) | Бег 60м | Прыжок в длину с места | Подъём туловища лёжа на спине За 30 сек. |
|------|------|--------------|---|--|------------|------------------------------|---|
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | |

Педагог дополнительного образования _____

Итоговая аттестация:**1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы и переводу на следующий этап начальной подготовки.**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | | Девушки | |
|---------------------------------|---|------------|-------------------|------------|-------------------|
| | | зачисление | перевод | зачисление | перевод |
| Скоростные Качества | Бег на 30 м | 6,2 с | 6,0 с | 6,4с | 6,2с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с Места | 110см | 120см | 100см | 110см |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 8 | 12 | 6 | 10 |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине | 10 | 15 | 9 | 12 |
| Общая выносливость | Кросс 2000м | | Без учёта времени | | Без учёта времени |
| Техническое Мастерство | Участие в соревнованиях в течение учебного года | - | 3 старта | - | 3 старта |
| Спортивный разряд | | | | | |

2. Тест по теоретической подготовке**Вопросы и задания к контрольному тесту 1-го уровня (для группы НП-1)**

| № п/п | Вопросы и задания | Время | Балл |
|-------|---|-------|------|
| 1. | Нарисуйте 5 условных знаков | 1 30" | 1 |
| 2. | На какой КП придет участник, двигаясь со старта: на северо-запад. | 1 30" | 0,5 |
| 3. | Перед вами карта с обозначенным местом старта и контрольным пунктом. В каком направлении нужно двигаться, чтобы прийти на КП? | 10" | 0,5 |
| 4. | Найдите и запишите букву, которой обозначена сориентированная карта по компасу. | 20" | 0,5 |
| 5. | Измерьте, сколько метров между контрольными пунктами и выберите правильный ответ. | 1 | 1 |
| 6. | Измерьте и напишите, какой контрольный пункт находится на расстоянии 450 метров от старта | 1 | 1 |
| 7. | Определите, какой из профилей подход данной рельефной ситуации | 1 | 0,5 |

| | | | |
|-----|---|-------|-----|
| 8. | Напишите, что обозначает в каждой рельефной ситуации стрелка: «спуск» или «подъем»? | 1 | 1 |
| 9. | Какой вариант пути является наиболее правильным? | 1 30" | 1 |
| 10. | Вычислите результат участника на дистанции в заданном направлении, если известно: а. время старта, в. время финиша. | 1 | 1 |
| 11. | Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» КП? | 1 | 1 |
| 12. | На какой дистанции участник может получить штрафной круг? | 2' | 0,5 |
| 13. | Выберите правильное значение выражения контрольное время. | 5" | 0,5 |

Критерии оценки к контрольному тесту 1-го уровня

| № вопроса | Максимальный балл | Комментарии |
|-----------|-------------------|--|
| 1. | 1 | 0,2 балла за каждый правильно нарисованный условный знак |
| 2. | 0,5 | За правильное определение номера КП |
| 3. | 0,5 | За точное определение линий магнитного меридиана |
| 4. | 0,5 | За правильное определение направления |
| 5. | 1 | 0,2 балла за каждую правильно определенную ситуацию |
| 6. | 1 | За точное определение КП |
| 7. | 0,5 | 0,5 балла за правильное определение формы рельефа |
| 8. | 1 | 0,2 балла за каждую правильно определенную ситуацию |
| 9. | 1 | 1 балла за правильный вариант. 0,5 за неплохой вариант |
| 10. | 1 | За точное определение времени |
| 11. | 1 | За правильный ответ |
| 12. | 0,5 | За правильный ответ |
| 13. | 0,5 | За правильный ответ |
| Сумма | 10 | Минимальная оценка, при которой результат тестирования засчитывается, - 6 баллов |

Практические задания к контрольному тесту.

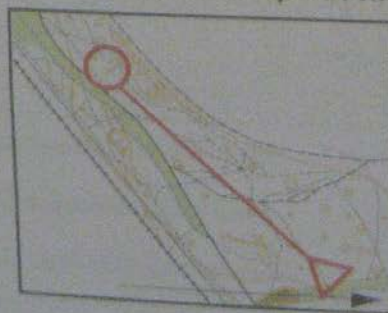
Первый уровень.

- Вопрос 1**
- а) узкая просека
 - б) канава
 - в) поляна
 - г) обрыв
 - д) развалины

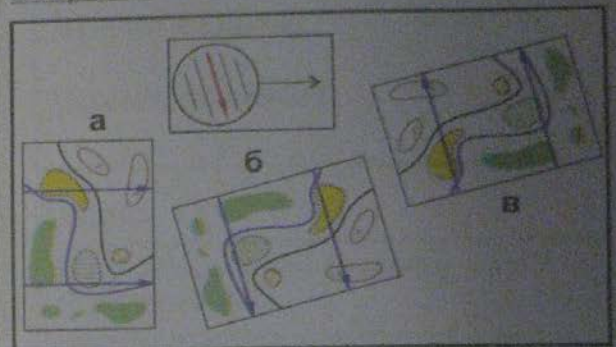
Вопрос 2



- Вопрос 3**
- а) на северо-запад
 - б) на юго-запад
 - в) на юго-восток
 - г) на северо-восток



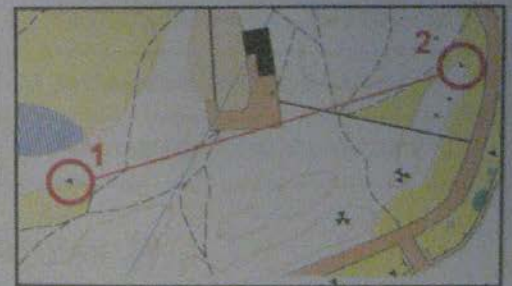
Вопрос 4



Вопрос 5

М 1: 10000

- а) 600 м
- б) 900 м
- в) 450 м



Вопрос 6

М 1: 15000

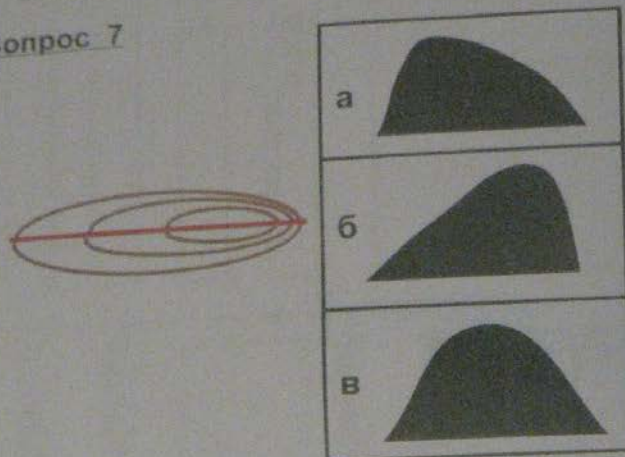
- а) КП 1
- б) КП 2
- в) КП 3



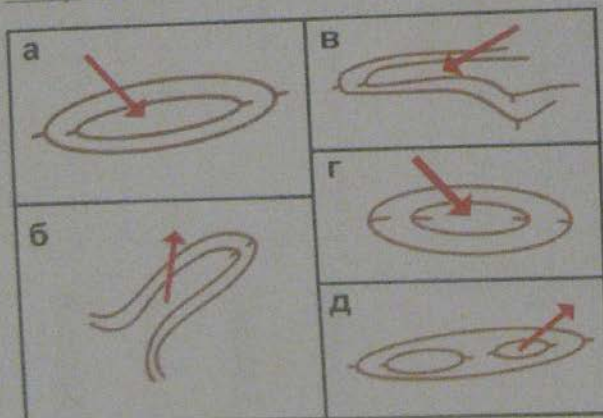
Практические задания к контрольному тесту.

Первый уровень.

Вопрос 7



Вопрос 8



Вопрос 9



- а) левый вариант (красный);
- б) средний вариант (синий);
- в) правый вариант (зеленый).

Вопрос 10

Время старта: 0:44:00

Время финиша: 1:13:54

Вопрос 11

а) не отмечаясь бежать на свой КП;

б) сделать отметку и бежать на свой КП;

в) бежать на финиш.

Вопрос 12

а) маркированная дистанция;

б) заданное направление;

в) дистанция по выбору.

Вопрос 13

а) время, с которого начинается хронометраж;

б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП;

в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции

Участие в соревнованиях в течении 2017/2018 уч.года.

| Соревнования | Планируемые сроки |
|---|--|
| <p>Соревнования по спортивному ориентированию :</p> <p>«Старт памяти Д.Лисового»</p> <p>«Всеволожская тропа»4этап;</p> <p>«Снежная тропа» 1этап;</p> <p>«Всеволожская тропа» 5этап;</p> <p>на приз газеты «Всеволожские вести»;</p> <p>«Всеволожская тропа»3этап;</p> <p>Кубок ЛО;</p> <p>Первенство Всеволожского района;</p> <p>«Российский Азимут»;</p> <p>Соревнования, посвящённые«Всемирному дню ориентирования»(Первенство КСОШ1);</p> | <p>Октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь-февраль</p> <p>апрель</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>май</p> <p>май</p> |
| <p>Лыжная гонка:</p> <p>«Кузьмоловская лыжня»</p> <p>(промежуточная аттестация по лыжной подготовке);</p> | <p>март</p> |
| <p>Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (промежуточная аттестация);</p> <p>Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (итоговая аттестация);</p> | <p>Декабрь</p> <p>май</p> |

Методические материалы:

1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Подготовка юных ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта такими, как – бег, ходьба, лыжи, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер с использованием подвижных игр и эстафет. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

1. Упражнения на развитие гибкости:

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

1) Упражнения в движении:

- Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;
- ходьба в полуприседе, приседе;
- ходьба с круговыми движениями руками;
- ходьба с поворотом туловища;
- ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. (И.П.-руки вверху в замке; И.П.- руки в стороны; И.П. –руки за спиной в замке);
- ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;
- ходьба выпадами с поворотом туловища.

2) Упражнения на месте:

- повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;
- наклоны в сторону с различными положениями рук;
- повороты туловища из И.П. наклон вперёд, руки в стороны;
- круговые движения, наклоны и повороты головой;
- наклоны вперёд из различных И.П.(ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);
- наклоны назад прогнувшись;
- круговые движения туловищем и ногами (коленями, стопой, в тазобедренном суставе из И.П. стоя на одной ноге);

- выпады вперёд и сторону с удержанием положения;
- перенос туловища из И.П. сед на правой, левая сторону на другую ногу.

3) Упражнения у гимнастической стенке (ГС):

- из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочерёдное сгибание и разгибание стопы;
- вис на ГС;
- из И.П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;
- пружинистые наклоны вперёд прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;
- И.П. тоже, наклоны вперёд до пола опираясь руками о рейки поочерёдно;
- из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;
- из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС (в И.П. можно менять положение колена - вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги - на полной стопе или стоя на носке);
- статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;
- из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;
- стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;
- из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;
- из того же И.П. удерживать наклон;
- наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС из И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;
- махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;
- махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

4) Упражнения на гимнастических матах (ГМ):

- И.П. сед на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленями пола спереди;
- И.П. тоже поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;
- И.П. сед на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;
- И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;
- И.П. сед на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удерживать положение 10сек.;
- тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток – правая рука сверху, левая внизу, затем удерживать положение по 8сек и сменить положение рук;
- тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, левая на спину зафиксировать

положение 10 сек;

- повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

- тоже упражнение ,поменяв ноги в И.П.;

- повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

- тоже упражнение, поменяв ноги;

- наклоны вперёд из различных И.П. (сед ноги прямые, сед ноги согнуты в коленях скрестно, сед одна нога прямая другая согнута, сед одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сед ноги прямые в стороны);

- из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост» и зафиксировать его 2-3сек;

- из И.П. лежа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться, посмотреть назад.

2. Упражнения на развитие координации движений и равновесие:

1) Упражнения на месте:

- круговые движения руками в разные стороны;

- круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;

- удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колени прижаты к груди; колени отведены в сторону; пятка прижата к ягодицам);

- махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;

- тоже стоя на возвышении.

2) Упражнения на ГМ:

- перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейный отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;

- встать и сесть из положения сед ноги согнутые скрестно;

- кувырки вперёд по матовой дорожке;

- тоже с последующим пробеганием по прямой;

- повороты боком по матовой дорожке из И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх;

- тоже с последующим пробеганием по прямой;

- продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим одновременным подтягиванием ног в упор присев;

- продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;

3) Упражнения на гимнастической скамейке(ГСК) в движении:

- пробегание по узкой и широкой ГСК;

- ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;

- ходьба с поворотом на 360;

- бег на четвереньках;

- ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;

- тоже спиной вперёд.

4) Упражнения на ГС в движении:

- ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;
- тоже но с поворотом на 360;
- лазанье вверх-вниз по своей длине ГС;
- лазанье вверх- вниз с перелезанием через турник;
- ходьба на руках по турнику.

5) Упражнения на преодоление препятствий (полосы препятствий, эстафеты):

- бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);
- на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;
- бег с поподаем мячом в цель.

6) подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол)

3. Упражнения на развитие силы:

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, статических упражнений.

1) Упражнение с собственным весом:

- отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;
- отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;
- тоже опираясь о первую рейку ГС, ноги прямые;
- подтягивание на низкой и высокой перекладине;
- из И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и другую стороны;
- из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в одну и другую сторону;
- из И.П. лёжа на спине правая ногу вверх левая внизу, смена положения ног не касаясь пола;
- из И.П. лёжа на спине подъём прямых ног за голову
- из И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;
- подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных положениях (ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);
- тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;
- лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не подвижно;
- тоже упражнение на ГСК в парах;
- из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднятие рук и ног, прогибая спину;
- приседание на всей стопе;
- выпрыгивание на месте из низкого приседа;
- ходьба в низком приседе;
- из И.П. о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П.

поочерёдно меняя ноги;

- тоже в сторону;
- упор лёжа -упор присев;
- 5-ти кратный прыжок;

упражнения на ГС:

- подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;

- стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;

- стоя на правой ноге лицом к ГС, левая нога согнута в упоре на 4-5 рейку руками хват за рейку выше головы – подъём вверх до выпрямления согнутой ноги прижавшись к ГС и возвращение в И.П.;

- тоже другой ногой;

- из виса на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения виса, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;

- из виса спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

2) Статические упражнения:

- вис на согнутых руках;

- удержание положения упор лёжа на предплечьях;

-из И.П. сед ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять ноги от пола на 45 градусов и удержать положение тела;

- держать положение полуприседа ноги на ширине плеч на полной стопе;

- из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд одновременно поднять прямые руки и ноги верхи удержать данное положение.

3) Упражнения с небольшим весом:

- одновременное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе с блином 1.5-2кг;

- сгибание и разгибание рук из И.П. наклон вперёд, спина прогнута, блин внизу;

- подъём туловища из И.П. лёжа на спине в положение сидя, блин на груди;

- подъём и опускание туловища из И.П. лёжа на животе, блин за головой;

- из И.П. стоя ноги врозь блин (3-4 кг) на груди – сед на ГСК и подъём в И.П.;

- подъём на носки из И.П. стоя на краю ГМ, блин(1.5-2кг) на груди;

- метание камня одной рукой (до 1кг);

- метание камня двумя руками (из –за головы; от груди; тоже в прыжке; из-под ног).

4) Упражнения на развитие скорости:

- челночный бег на отрезке 8-10м;

- прыжок в длину с места;

- ускорения на 30-60 м;

- эстафеты;

- быстрое приседание на 10сек;

- подвижные игры («вышибало», различные «догонялки»).

5. Упражнения на развитие выносливости:

- равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (2-5км);
- кросс – походы бегом и на лыжах (2-3 часа);
- ходьба по сильно - пересечённой местности;
- подвижные и спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития специальной и силовой выносливости:

- Бег в равномерном и попеременном темпе по слабопересечённой местности и разному грунту: песку, кочкам;
- Бег с картой;
- Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км;
- Забегание на лестницу;
- Бег в гору.

Специально-беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- бег с выносом прямых ног вперёд;
- семенящий бег;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки с ноги на ногу в длину и высоту;
- прыжки через скамейку;
- прыжки в длину с разбега;
- запрыгивание на ГСК и обратно на двух ногах и попеременно;
- прыжки в низком приседе по матовой дорожке или мягкому грунту;
- прыжки по лестнице;
- прыжки через скакалку.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости:

- беговые эстафеты;
- на местности по разному грунту;
- с преодолением препятствий в зале (ГМ, скамейки, спрыгивание с ГС на ГМ, подтягивание по наклонной ГСК вверх);
- преодолением препятствий на местности (перепрыгивание через бревно, ходьба по бревну, перепрыгивание через канаву, пробегание через кусты);
- бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра;
- бег под гору;
- подвижные игры на местности;
- эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

