

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

«СОГЛАСОВАНО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 443

от «30» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»

Автор (составитель): **Баркалова Александра Петровна**, тренер -
преподаватель

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **10-18 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

Всеволожск

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

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

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12;
- 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);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18)
- 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 вообще любому человеку. 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 совершенствует 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, учебно-тренировочным сборам в дни осенних и весенних школьных каникул, где есть возможность развивать свои технические навыки, набираться соревновательного опыта и уверенности в своих действиях в лесу.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). На протяжении всего трехлетнего периода обучения по данной программе накапливается соревновательный опыт. На 2-ом и 3-ем году обучения идёт более детальная отработка технических и тактических приёмов на различных типах местности, с 3-го года обучения – на УТС в

других регионах и соревнованиях Всероссийского уровня. Также возрастает сложность соревновательных дистанций в техническом и физическом плане в соответствии с изменением возрастной группы и спортивной квалификации каждого обучающегося.

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

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для ориентирования на местности и успешного прохождения дистанций по спортивному ориентированию;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Воспитательные:

- создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном ориентировании;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

- гармонизация развития интеллектуальных и физических способностей ребенка, его личности в целом;
- разносторонняя физическая подготовка и ее совершенствование;
- развитие умственной работоспособности.

Сроки реализации - 3 года.

Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа 10 – 18 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), практические занятия на местности - дистанции, кроссы, кросс-походы и др. Кроме того, программой предусмотрено участие в спортивных мероприятиях. Для первого года обучения – это однодневные походы, однодневные соревнования по спортивному ориентированию, лыжным гонкам и легко- атлетическому кроссу . Начиная со второго и последующих – к этому списку мероприятий добавляются многодневные соревнования по спортивному ориентированию, учебно- тренировочные сборы.

Форма обучения - очная.

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

Формы занятий.

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

Условия реализации программы.

Практические занятия по овладению технических и тактических навыков требуют наличие местности и спортивных карт, 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.

В соответствии с современными требованиями результаты, которые планируется достичь после прохождения полного курса программы, разделены на три составляющие: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают в себя:

- создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном ориентировании;
- формирование навыков сохранения внимание и собранности, не смотря на утомляемость, на протяжении всего соревнования;
- умение принимать и находить решение в любых ситуациях;
- формирование таких этических качеств: терпение, целеустремленность, организованность, взаимопомощь;
- формирование навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

К метапредметным результатам относятся:

- гармонизация развития интеллектуальных и физических способностей ребенка;
- наличие хорошей физической подготовки;
- хорошая самоорганизация, умение планировать, оценивать свою деятельность;
- высокий уровень ответственности к поручениям;

К предметным результатам относятся:

- знание содержания правил соревнований по спортивному ориентированию;
- умение анализировать соревновательную дистанцию и делать выводы;
- знания тактических и технических приемов прохождения дистанций различного типа (заданное направление, маркированная дистанция, выбор), различного вида (спринт, городской спринт, кросс, лонг, классика), с

различным стартом (общий или раздельный) в разных видах спортивного ориентирования (беговом и лыжном);

- знание техники безопасности на соревнованиях и тренировках .

Ожидаемые результаты первого года обучения

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;
 - выполнять 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, маркированная трасса, фото-ориентирование;
 - ориентироваться с опорой на линейные и площадные ориентиры;
 - 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, лыжной подготовке;
- выполнять тестовые задания по теории ориентирования;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Должны знать:

- основы безопасности при выполнении упражнений в спортивном зале и на местности;
- причины травм и их профилактика при занятиях спортивным ориентированием;
- о значении самоконтроля и врачебного контроля при занятиях спортом;
- основные и вспомогательные физические качества необходимые спортсмену при занятиях ориентированием;
- основные волевые качества спортсмена - ориентировщика ;
- основные нравственно-этические нормы поведения на занятиях спортивным ориентированием;
- топографические знаки спортивной карты;
- что такое сечение и как считать набор высоты по карте;
- что такое «Привязка» и её роль в технике ориентирования;
- Правила соревнований на различных типах дистанций(заданное направление, выбор, маркированная дистанция) и видах (спринт, городской спринт, кросс, классика, эстафета) ;
- о Положении о соревнованиях;
- о Тактическом плане дистанции;
- об Анализе путей движения по карте и Анализе соревнований.

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности при выполнении физической упражнений в спортивном зале и на местности;
- соблюдать правила гигиены на тренировках;
- преодолевать препятствия до 1,5м ширины 1.0м высоты на местности;
- выполнять комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
- воспитывать в себе волевые качества;
- выполнять нравственно-этические нормы поведения в спортивной и повседневной деятельности;
- развивать свои познавательные способности;
- ориентироваться по точечным ориентирам и с использованием крупных формам рельефа;
- Выбирать путь движения в зависимости от характера растительности и рельефа местности;
- ставить и двигаться по точному азимуту ;
- владеть навыками чтения карты в движении;

- 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;
- выполнить 3 и 2 юношеский разряд по спортивному ориентированию.

Ожидаемые результаты третьего года обучения

Должны знать:

- основы безопасности при выполнении упражнений в спортивном зале и на местности;
- физиологических показателей тренированности (ЧСС, ЖЕЛ, МПК);
- о спортивной форме, что такое переутомление и перенапряжённость организма;
- основные волевые качества спортсмена - ориентировщика ;
- основные нравственно-этические нормы поведения на занятиях спортивным ориентированием;
- топографические знаки спортивной карты;
- что такое сечение, масштаб и как считать набор высоты по карте;
- права и обязанности участников и судей соревнований, правило подачи Протеста;
- как подготавливать лыжный инвентарь к тренировкам и соревнованиям.

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности при выполнении физической упражнений в спортивном зале и на местности;
- соблюдать правила гигиены на тренировках;
- преодолевать препятствия до 1,5м ширины 1.0м высоты на местности;
- выполнять комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
- воспитывать в себе волевые качества;
- выполнять нравственно-этические нормы поведения в спортивной и повседневной деятельности;
- развивать свои познавательные способности;
- детально читать рельеф;
- ориентироваться по точечным ориентирам;
- Выбирать путь движения в зависимости от характера растительности и рельефа местности;
- ставить и двигаться по точному азимуту ;
- развивать навыки беглого чтения карты в движении;
- использовать технические и тактические приемы в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией;
- Овладеть основами техники лыжных ходов, поворотов , спусков и торможения;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и лыжной подготовке;

- выполнять тестовые задания по теории ориентирования;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участвовать в соревнованиях по л/атлетическому кроссу и лыжной гонке;
- выполнить 1 юношеский или Взрослый разряд 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 по 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 – февраль (см. Приложение);
- тест по теории спортивного ориентирования- апрель (см. Приложение);
- сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП – май по итогам каждого года обучения (см. Приложение).

Итоговая аттестация проводится в мае-месяце третьего года обучения в форме зачетного соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Разделы программы	1 год	2 год	3 год
1	Введение. Охрана природы	3	1	1
2	Топографическая подготовка	13	5	3
3	Техническая подготовка	32	38	40
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	2	2
5	Тактическая подготовка	10	12	13
6	Общая физическая подготовка	105	95	90
7	Специальная физическая подготовка	35	45	50
8	Основы туристической подготовки	3	3	1
9	Спортивные мероприятия.	13	15	16
	ИТОГО	216	216	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Охрана природы (3ч)				
1.1	Вводное занятие. История ориентирования	1	1	-	
1.2	Охрана природы	2	1	1	
2.	Топографическая подготовка (13ч)				
2.1.	Спортивная и топографическая карта. Цвета спортивной карты. Условные знаки спорт. Карты.	5	3	2	Контрольное задание, тестирование
2.2.	Компас. Ориентирование карты по компасу. Азимут.	4	2	2	Контрольное задание, тестирование
2.3.	Масштаб. Определение расстояния.	3	2	1	Контрольное задание, тестирование
2.4.	Понятие легенды КП.	1	1	-	опрос
3.	Техническая подготовка (32ч)				
3.1	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	3	3	-	
3.2.	Техника спортивного ориентирования	17	3	14	соревнование
3.3.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	Тестирование
3.4.	Основы лыжной техники	10	-	10	зачёт
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2ч)				
4.1	Строение функции организма человека, режим, гигиена.	1	1	-	Опрос
4.2	Питание, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	1		опрос
5.	Тактическая подготовка (10ч)				
5.1.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	5	2	3	Соревнование
5.2.	Анализ соревнований.	5	-	5	
6.	Основы туристской подготовки	3	1	2	
7.	ОФП	105	-	105	Сдача нормативов
8.	СФП	35	-	35	Сдача нормативов
9.	Спортивные мероприятия (13ч)				
9.1.	Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований	11	-	11	
9.2	Сдача нормативов и контрольно-переводных соревнований по ОФП и СФП	2	-	2	
	ИТОГО:	216	23	193	

Второй год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Охрана природы (1ч)				
1.1	Вводное занятие. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Массовые соревнования юных ориентировщиков	1	1	-	
2.	Топографическая подготовка (5ч)				
2.1.	Спортивная карта. Условные знаки спорт. Карты. Сечение.	2	1	1	Контрольное задание, тестирование
2.2.	Масштаб. Определение расстояния. Набор высоты.	1	-	1	Контрольное задание, тестирование
2.3.	Понятие легенды КП.	2	1	1	опрос
3.	Техническая подготовка (38ч)				
3.1	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	3	3	-	
3.2.	Техника спортивного ориентирования	20	4	16	соревнование
3.3.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	3	3	-	Тестирование
3.4.	Основы лыжной техники	12	1	11	соревнование
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2ч)				
4.1	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая доврачебная помощь при травмах.	1	1	-	Опрос
4.2	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, самоконтроль спортсмена	1	1		опрос
5.	Тактическая подготовка (12ч)				
5.1.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	6	3	3	Соревнование
5.2.	Анализ соревнований.	6	-	6	
6.	Основы туристской подготовки	3	1	2	
7.	ОФП	95	-	95	Сдача нормативов
8.	СФП	45	-	45	Сдача нормативов
9.	Спортивные мероприятия(15ч)				
9.1.	Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований	12	-	12	
9.2	Сдача нормативов и контрольно-переводных соревнований по ОФП и СФП	2	-	2	
9.3	Соревнования по лыжным гонкам	1	-	1	
	ИТОГО:	216	20	196	

Третий год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Охрана природы (1ч)				
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	1	1	-	
2.	Топографическая подготовка (3ч)				
2.1.	Спортивная карта. Условные знаки спорт. Карты. Сечение. Набор высоты.	2	1	1	Контрольное задание, тестирование
2.2.	Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации.	1	-	1	Контрольное задание
3.	Техническая подготовка (40ч)				
3.1	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Подготовка и уход за личным спортивным инвентарём и снаряжением.	3	3	-	
3.2.	Планирование спортивной тренировки	1	1	-	
3.3.	Техника спортивного ориентирования	21	4	17	соревнование
3.4.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	Тестирование
3.5.	Основы лыжной техники	13	1	12	зачёт
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь (2ч)				
4.1	Первая доврачебная помощь при травмах.	1	-	1	Опрос
4.2	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, гигиена, самоконтроль спортсмена.	1	1		опрос
5.	Тактическая подготовка (13ч)				
5.1.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	6	3	3	Соревнование
5.2.	Анализ соревнований.	7	-	7	
6.	Основы туристской подготовки	1	1	-	
7.	ОФП	90	-	90	Сдача нормативов
8.	СФП	50	-	50	Сдача нормативов
9.	Спортивные мероприятия (16ч)				
9.1.	Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований	12	-	12	
9.2	Сдача нормативов и контрольно-переводных соревнований по ОФП и СФП	2	-	2	
9.3	Соревнования по лыжным гонкам и л/атлетическому кроссу	2	-	2	
	ИТОГО:	216	18	198	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Теоретическая подготовка. (23 ч)

1.1. Введение. Охрана природы.

1.1.1. 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, фотоальбомов и просмотром учебного фильма.

1.1.2. 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.

1.2. Топографическая подготовка.

Топография, условные знаки. Топографическая карта.

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

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. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Понятие азимута, как ставить азимут. Движение по азимуту. Понятие легенды КП.

1.3. Техническая подготовка.

1.3.1. 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. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. 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.

1.3.2. 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.

1.3.3. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, выбор, маркированная трасса, лабиринт). Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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. Тактическая подготовка.

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.

1.6. Основы туристической 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 (193 ч)

2.1. Введение. Охрана природы.

Практическая часть - это уборка территории от бытового мусора на одном из тренировочных полигонов на местности.

2.2. Топографическая подготовка.

Различные задания на условные знаки, цвета карты. Топографический диктант. Масштаб карты (М1:5000, М1: 7500, М1:10000, М1:15000). 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. Задания на чтение Легенд КП.

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.

2.5. 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.

2.6. Основы туристической подготовки.

Сбор личных вещей и снаряжения в рюкзак. Постановка палаток и полевого лагеря. Снятие полевого лагеря. Разведение костра. Уборка места стоянки.

2.7. 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.

Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер с использованием подвижных игр и эстафет. Также может использоваться поточный и круговой метод тренировки. 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.

Общеразвивающие упражнения на **гибкость** основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах. Они могут выполняться в движении при ходьбе, на месте, у гимнастической стенки, на гимнастических матах, на гимнастической скамейке (см. Приложение).

Общеразвивающие упражнения на **координацию движений и равновесие** могут выполняться на месте (различные круговые движения руками и ногами) и в движении по гимнастической скамейке (ходьба в различных положениях на носках, на пятках, в приседе с поворотами вокруг себя), лазанье по гимнастической стенке и преодоление различных препятствий, подвижные и спортивные игры (см. Приложение).

Общеразвивающие упражнения на **силу** развивают собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Используются упражнения:

- с собственным весом на гимнастических матах, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке и т.д.;

- статические упражнения (Примеры: вис на согнутых руках; удержание положения упор лёжа на предплечьях);

- с отягощением (используются набивные мячи, камни и т.д. с весом 1-2кг) (см. Приложение).

Примерами общеразвивающих упражнений на развитие **скорости** являются - челночный бег на отрезке 8-10м; прыжок в длину с места; ускорения на 30-60 метров (см. Приложение).

Общеразвивающими упражнениями на **выносливость**:

- равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (2-8км);

- кросс – походы бегом и на лыжах (2-3 часа);

- ходьба по сильно - пересечённой местности;

- подвижные и спортивные игры;

- 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 незнакомых лесов (см. Приложение).

2.8. 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 **специальной и силовой выносливости:**

- Бег в равномерном и попеременном темпе по слабопересеченной местности и разному грунту: песку, кочкам;
- Бег с картой;
- Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км;
- Забегание на лестницу;
- Бег в гору;
- Специально-беговые и прыжковые упражнения;
- Прыжки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, прыжки через скакалку.

Упражнения на развитие **специальной быстроты и ловкости:**

Это 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.

3. Контрольные упражнения и соревнования (13 ч)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в течение учебного года (см. Приложение). Сдача зачёта по лыжной подготовке, сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (см. Приложение).

Второй год обучения

1. Теоретическая подготовка (20 ч)

1.1. Введение. Охрана природы.

Вводное занятие. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

1.2. Топографическая подготовка.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Условные знаки рельефа, условные знаки карты для городского спринта и их особенности, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Понятие сечения и как подсчитывается набор высоты. Понятие легенды КП.

1.3. Техническая подготовка.

1.3.1. 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. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. 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, лыжный инвентарь, карточка участника, электронная отметка. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях

1.3.2. Техника спортивного ориентирования.

На занятиях в классе в форме беседы, показ учебного фильма. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Техничко-вспомогательные действия. Понятие привязки, заход и уход с КП. Восприятие (чтение легенды КП) и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.3.3. Правила соревнований, основные разделы. Виды соревнований по спортивному ориентированию (лесной и городской спринт, кросс, классика, эстафета) на разных типах дистанций (заданное направление, маркированная дистанция, выбор). Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.3.4. Основы лыжной техники. Основы техники одновременно одношажного, одновременно безшажного и конькового лыжного хода. Подготовка лыжного инвентаря. Правильный уход за ним. Чистка и подготовка лыж.

1.4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

1.4.1. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Первая доврачебная помощь при травмах. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.4.2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной трени-

ровки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

1.5. Тактическая подготовка.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.6. Основы туристической подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты. Безопасность в туризме.

2. Практическая подготовка (196 ч)

2.2. Топографическая подготовка.

Различные задания на условные знаки, цвета карты. Топографический диктант. Масштаб карты (М1:5000, М1:7500, М1:10000, М1:15000). Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Чтение горизонталей и понимание форм рельефа. Задания с пластилином на лепку форм рельефа. Подсчёт набора высоты по карте. Задания на чтение легенд КП.

2.3. Техническая подготовка.

2.3.1. Овладение техническими навыками спортивного ориентирования.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении. Основы техники соревнований в ночных условиях.

2.3.2. Овладение основами лыжной техники.

Дальнейшее изучение техники одновременно одношажного, одновременно безшажного и конькового лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

2.5. Тактическая подготовка.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Тактические действия на соревнованиях с общим и отдельным стартом.

Тактические действия на соревнованиях на маркированной трассе и на соревновательной дистанции в зимнем заданном направлении, Тактические приёмы на соревнованиях по ориентированию в ночных условиях.

2.6. Основы туристической подготовки.

Сбор личных вещей и снаряжения в рюкзак. Постановка палаток и полевого лагеря. Снятие полевого лагеря. Разведение костра. Уборка места стоянки. Составление раскладки и приготовление пищи на костре.

2.7. 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.

Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер с использованием подвижных игр и эстафет. Также может использоваться поточный и круговой метод тренировки. 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.

Общеразвивающие упражнения на **гибкость** основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах. Они могут выполняться в движении при ходьбе, на месте, у гимнастической стенки, на гимнастических матах, на гимнастической скамейке (см. Приложение).

Общеразвивающие упражнения на **координацию движений и равновесие** могут выполняться на месте (различные круговые движения руками и ногами) и в движении по гимнастической скамейке (ходьба в различных положениях на носках, на пятках, в приседе с поворотами вокруг себя), лазанье по гимнастической стенке и преодоление различных

препятствий, подвижные и спортивные игры (см. Приложение).

Общеразвивающие упражнения на **силу** развивают собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Используются упражнения:

- с собственным весом на гимнастических матах, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке и т.д.;
- статические упражнения (Примеры: вис на согнутых руках; удержание положения упор лёжа на предплечьях);
- с отягощением (используются набивные мячи, камни и т.д. с весом 1-2кг) (см. Приложение).

Примерами общеразвивающих упражнений на развитие **скорости** являются - челночный бег на отрезке 8-10 м; прыжок в длину с места; ускорения на 30-60 метров (см. Приложение).

Общеразвивающими упражнениями на **выносливость**:

- равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (2-8км);
- кросс – походы бегом и на лыжах (2-3 часа);
- ходьба по сильно - пересечённой местности;
- подвижные и спортивные игры;
- 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 (см. Приложение).

2.8. 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 **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 3 до 10 км;
- Забегание на лестницу;
- Бег в гору.
- Специально-беговые и прыжковые упражнения;
- Прыжки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, прыжки через скакалку.

Упражнения на развитие **специальной быстроты и ловкости**:

Это 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.

3. Контрольные упражнения и соревнования (15 ч)

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

Третий год обучения

1. Теоретическая подготовка (18 ч)

1.1. Введение. Охрана природы.

Вводное занятие. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях, Чемпионатах и Первенствах Мира и Европы. Перспективы развития ориентирования. Сборная команда России по спортивному ориентированию в лыжном и беговом ориентировании.

1.2. Топографическая подготовка.

Изображение рельефа при помощи горизонталей.

Условные знаки каменной местности и их особенности, условные знаки Легенд на каменной местности, масштаб карты. Подготовка к топографической съёмки местности.

1.3. Техническая подготовка.

1.3.1.. 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. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. 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, лыжный инвентарь, карточка участника, электронная отметка. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях

1.3.2. Планирование спортивной тренировки. Планирование учебно-

тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.3.3. Техника спортивного ориентирования.

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий — расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

1.3.4. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.3.5. Основы лыжной техники. Подготовка лыж к соревнованиям. Циклёвка лыж, обработка парафином, снятие парафина. Специальное оборудование для подготовки лыж. Подбор парафинов на скольжение. Другие средства обработки лыж на скольжение (эмульсии, порошки).

1.4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

1.4.2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Спортивный дневник. Роль восстановительных процедур в процессе тренировки.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Тактическая подготовка.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении. Анализ соревнований.

1.6. Основы туристической подготовки.

Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства. Личная гигиена в многодневном полевом лагере.

2. Практическая подготовка (198 ч)

2.2. Топографическая подготовка.

Различные задания на условные знаки скальной местности, цвета карты. Топографический диктант. Подсчёт набора высоты по карте. Задания на чтение Легенд КП.

Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

2.3. Техническая подготовка.

2.3.1. Овладение техническими навыками спортивного ориентирования.

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие «памяти карты». Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления.

2.3.2. Овладение основами лыжной техники

На данном этапе подготовки происходит более углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,

обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

2.5. Тактическая подготовка.

Основной задачей тактической подготовки на данном этапе является углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности (эстафетном ориентировании, в соревнованиях с общего старта, городском спринте, в гонке преследования и др.). Анализ тренировочных дистанций и соревнований.

2.7. 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.

Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер с использованием подвижных игр и эстафет. Также может использоваться поточный и круговой метод тренировки. 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.

Общеразвивающие упражнения на **гибкость** основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах. Они могут выполняться в движении при ходьбе, на месте, у гимнастической стенки, на гимнастических матах, на гимнастической скамейке. (см. Приложение)

Общеразвивающие упражнения на **координацию движений и равновесие** могут выполняться на месте (различные круговые движения руками и ногами) и в движении по гимнастической скамейке (ходьба в различных положениях на носках, на пятках, в приседе с поворотами вокруг себя), лазанье по гимнастической стенке и преодоление различных препятствий, подвижные и спортивные игры (см. Приложение).

Общеразвивающие упражнения на **силу** развивают собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Используются упражнения:

- с собственным весом на гимнастических матах, на гимнастической скамейке и гимнастической стенки и т.д.;

- статические упражнения (Примеры: вис на согнутых руках; удержание положения упор лёжа на предплечьях);

- с отягощением (используются набивные мячи, камни и т.д. с весом 1-2кг) (см. Приложение).

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Примерами общеразвивающих упражнений на развитие **скорости** являются - челночный бег на отрезке 8-10м; прыжок в длину с места; ускорения на 30-60 метров (см. Приложение).

Общеразвивающими упражнениями на **выносливость**:

- равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (2-8км);
- кросс – походы бегом и на лыжах (2-3 часа);
- ходьба по сильно - пересечённой местности;
- подвижные и спортивные игры;
- 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 (см. Приложение).

2.8. 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 **специальной и силовой выносливости**:

- Кросс в равномерном и попеременном темпе по слабопересечённой - местности и разному грунту: песку, кочкам;
- Кросс с картой;
- Спортивные игры на грунте;
- Бег на лыжах на дистанции от 5 до 10 км.

Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

На данном этапе подготовки для развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, бег по лестнице, бег в гору, упражнения с отягощениями, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений

Упражнения на развитие **специальной быстроты и ловкости**:

Это 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 (песку, по траве, по болоту).

3. Контрольные упражнения и соревнования (16 ч)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в течение учебного года (см. Приложение). Соревнования по л/атлетическому кроссу, лыжной подготовке, 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: https://rufso.ru/journal-azimut/ - Журнал «Азимут». https://rufso.ru/ – Федерация спортивного ориентирования России. http://o-site.spb.ru/ - Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. http://andybary.com/ - сайт про ориентирование и атлетику. http://www.sfr-system.com/ - системы электронной отметки SFR-system.</p> <p>2. https://www.youtube.com/embed/d4qcoRH85z8?feature=player_embedded%22%20frameborder=%22%22%20allowfullscreen%3E%3C/iframe; - Учебный фильм «Go orienteering». Спортивное ориентирование.</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,	словесные(объяснение), наглядные(показ упражнения), практические	<p>1. Спортивное снаряжение, спортивное оборудование. Для планирования тренировки можно использовать Методическое пособие: Фершалова А.В. «Применение</p>

		соревнования.	(отработка упражнений)	<p>современных методов тренировок к учебно-тренировочному 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.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

Директор ООО «Солнечный свет»
В.А. Баранова
30.08.2019



Д190Т