

**Управление образования и молодежной политики администрации
Тонкинского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

Принята на педсовете
Протокол № 1
«29» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ЦДО р.п.Тонкино
С.В. Баева
Приказ № 94 от 29.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
" Спортивное ориентирование "**

Возраст обучающихся – с 10 лет

Срок реализации – 4 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:

Груздев Александр Константинович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

**р.п. Тонкино
2023**

Пояснительная записка

Программа составлена с использованием нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав и локальные акты учреждения

Спортивное ориентирование – вид физической активности, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

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

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

Актуальность. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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

Ориентировщик - в процессе занятий ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер – для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик – как стимул для дальнейшего продвижения вперед. Поводом для создания программы послужил накопленный опыт работы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на 4 года обучения. После реализации данной программы воспитанники, достигшие определенного возраста, и при условии выполнения соответствующего разряда переводятся в группу спортивного совершенствования. Возраст занимающихся с 10 лет.

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

Отличительные особенности программы:

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

Новизна программы. Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Педагогическая целесообразность. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

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

Также программа решает ряд **образовательных и воспитательных задач**:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного вида отдыха;
- Профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- Формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 144 часа для первого года по 4 часа в неделю и 216 часов, по 6 часов в неделю для второго, третьего и четвертого г.о. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки непосредственно перед соревнованиями, а также в спортивно-оздоровительных лагерях юных ориентировщиков и туристов, учебных походах.

На теоретические занятия 1 года обучения программа отводит 54 часа, на практические- 90 (144 часа), 2 года обучения на теорию отводится 46 часов, на практику 170 часов (216 часа), 3 года обучения – на теорию 42 часа, на практику – 174 часа (216 часа), 4 года обучения – на теорию 38 часов. Практику-178 часов. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по ориентированию.

В течение 2 года обучения предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков, воспитанники должны выполнить норматив 2 юношеского разряда. Третий годичный цикл предусматривает совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения, увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований, в течение года должны выполнить 3 взрослый разряд по ориентированию, выполнить требования «судья по спорт ориентированию».

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

Весь материал программы разделен на два взаимосвязанных этапа, на каждом из них решаются свои задачи.

Первый этап – информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе изучают основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

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

Предполагаемые педагогические результаты обучения

Должны знать:

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

Должны уметь: - коллективно участвовать в планировании деятельности объединения.

Техника безопасности

Должны знать: - основы безопасности при проведении занятий в классе, спортзале, на местности;

- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь: - находить выход из аварийных ситуаций;

- искать условно заблудившихся в лесу.

История ориентирования

Должны знать: - развитие ориентирования в стране и за рубежом;

- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь: - давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать: - строение организма человека;

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

Должны уметь: - соблюдать меры личной гигиены;

- Составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Должны знать: - агитационное значение соревнований;

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

Должны уметь: - соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- коллективно составлять программу соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать: - вспомогательное снаряжение;

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

Должны уметь: - правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;

- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Должны знать: - судейскую коллегию соревнований;

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

Должны уметь:

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

Общая физическая подготовка

Должны знать: - задачи общей физической подготовки;

- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфику бега ориентировщика.

Должны уметь: - выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.

- Передвигаться на лыжах выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения.

Специальная физическая подготовка

Должны знать: - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика;

- методику развития специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь: - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и длинные дистанции, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), перекаты, кувырки, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

Должны знать: понятие о технике ориентирования;

- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого вида карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь: - правильно пользоваться компасом;

- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после её потери;

Тактическая подготовка

Должны знать: - понятие о тактике;

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

Должны уметь: - правильно распределять силы на дистанции;

- Выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- Выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положения о соревнованиях;
- Условия проведения соревнований;
- Действия участников в аварийных ситуациях;
- Основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь: - закончит дистанцию 1-2 уровня.

Краеведение

Должны знать: - значение краеведческой подготовки;

- историю города, республики;
- музеи, экскурсионные объекты города и республики.

Должны уметь: - рассказать об истории родного края.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать: - значение психологической подготовки;

- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать: - важность охраны природы, памятников истории и культуры;

- место охраны природы в образовательном процессе;

- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Должны уметь: - участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;

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

Основы туристской подготовки

Должны знать: - туризм – одно из средств общефизической подготовки;

- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный;
- основные туристские узлы (прямой, схватывающий, стремя, встречный, булинь) их применение и назначение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь: - укладывать рюкзак;

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры по назначению в зависимости от погодных условий.

Медико-санитарная подготовка

Должны знать: - значение медико-санитарной подготовки;

- Характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой доврачебной помощи при переломах костей, кровотечениях;
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь: - оказывать доврачебную помощь;

- Транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- Пользоваться групповой мед.аптечкой;
- Изготавливать носилки;
- Осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут;
- обрабатывать раны;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Топографическая подготовка

Должны знать: - основы топографии;

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

Должны уметь: - читать масштаб карты;

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

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны знать: - основные положения правил соревнований;

- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Должны уметь: - участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Физиологические основы тренировки

Должны знать: - физиологические закономерности формирования двигательных навыков;

- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- мышечная деятельность – необходимое условие физического развития.

Должны уметь: - выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;

- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика.

Должны знать: - методы ведения дневника тренировок и соревнований;

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

Должны уметь: - выполнять разбор путей прохождения дистанции;

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

Походы, лагеря

Должны знать: - маршрут туристского путешествия;

- Цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

- Правила поведения и техники безопасности; границы полигона.
- Должны уметь:*
- передвигаться в составе группы, готовить пищу в полевых условиях.

**Учебно-тематический план 1-й год обучения.
(4 часа в неделю)**

№	Наименование темы занятий	Всего Часов	В т.ч. Теории	В т.ч. Практика
	1 модуль			
1	Введение	2	2	-
2	Техника безопасности	2	2	-
3	История спортивного ориентирования	2	2	-
4	Гигиена спортсмена	2	2	-
5	Правила соревнований по с/о	4	2	2
6	Снаряжение ориентировщика	6	4	2
7	Судейская практика	4	2	2
8	Общая физическая подготовка	42	6	36
9	Специальная физическая подготовка	22	2	20
10	Техническая подготовка	4	2	2
11	Тактическая подготовка	6	6	-
	2 модуль			
12	Контрольные нормативы	2	-	2
13	Участие в соревнованиях	8	2	6
14	Краеведение	4	4	-
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	4	-
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	4	2	2
17	Основы туристской подготовки	8	4	4
18	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	4	2	2
19	Топография	14	4	10
ИТОГО:		144	54	90

**Учебно-тематический план 2-й год обучения.
(6 часов в неделю)**

№	Наименование темы занятий	Всего Часов	В т.ч. Теории	В т.ч. Практика
	1 модуль			
1	Введение	2	2	-

2	Техника безопасности	2	2	-
3	История спортивного ориентирования	2	2	-
4	Правила соревнований по с/о	6	2	4
5	Снаряжение ориентировщика	4	2	2
6	Судейская практика	8	2	6
7	Общая физическая подготовка	50	4	46
8	Специальная физическая подготовка	28	4	24
	2 модуль			
9	Техническая подготовка	24	4	20
10	Тактическая подготовка	14	4	10
11	Контрольные нормативы	4	-	4
12	Участие в соревнованиях	24	2	22
13	Краеведение	10	4	6
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	4	6
15	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
16	Основы туристской подготовки	10	2	8
17	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	8	2	6
18	Правила соревнований по другим видам спорта	4	2	2
ИТОГО:		216	46	170

**Учебно-тематический план 3-й год обучения.
(6 часов в неделю)**

№	Наименование темы занятий	Всего Часов	В т.ч. Теории	
	1 модуль			
1	Введение	2	2	-
2	Техника безопасности	2	2	-
3	История спортивного ориентирования	2	2	-
4	Правила соревнований по с/о	4	2	2
5	Судейская практика	6	-	6
6	Общая физическая подготовка	52	2	50
7	Специальная физическая подготовка	32	4	28
	2 модуль			
8	Техническая подготовка	26	6	20
9	Тактическая подготовка	14	4	10
10	Контрольные нормативы	4	-	4
11	Участие в соревнованиях	28	2	26

12	Краеведение	4	4	-
13	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	2	10
14	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
15	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	4	2	2
16	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-
17	Физиологические основы спортивной тренировки	8	2	6
18	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика	8	2	6
ИТОГО:		216	42	174

**Учебно-тематический план 4-й год обучения.
(6 часов в неделю)**

№	Наименование темы занятий	Всего Часов	В т.ч. Теории	В т.ч. Практика
1 модуль				
1	Введение	2	2	-
2	Техника безопасности	2	2	-
3	История спортивного ориентирования	2	2	-
4	Правила соревнований по с/о	2	2	-
5	Судейская практика	6	-	6
6	Общая физическая подготовка	52	2	50
7	Специальная физическая подготовка	34	4	30
2 модуль				
8	Техническая подготовка	22	6	16
9	Тактическая подготовка	18	4	14
10	Контрольные нормативы	4	-	4
11	Участие в соревнованиях	28	2	26
12	Краеведение	4	4	-
13	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	2	10
14	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
15	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	4	2	2
16	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-
17	Физиологические основы спортивной тренировки	8	2	6

18	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика	8	2	6
ИТОГО:		216	38	178

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часов)

Введение

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео- фотоматериалы).

Техника безопасности

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

История ориентирования

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

Гигиена спортсмена

Теоретические занятия

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

Правила соревнований по ориентированию

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Снаряжение ориентировщика

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Судейская практика

Теоретические занятия

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

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Ходьба (на пятка, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Теоретические занятия

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

Тактическая подготовка

Теоретические

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

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

Контрольные нормативы

Практические занятия

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

Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

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

Краеведение

Теоретические занятия

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, республики. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и республики.

Практические занятия

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

Практическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

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

Охрана природы и памятников культуры

Теоретические занятия

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

Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

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

Топографическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения (216 часов)

Введение

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео- фотоматериалы). Прогулка в лес.

Техника безопасности

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

История ориентирования

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

Гигиена спортсмена

Теоретические занятия

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

Правила соревнований по ориентированию

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Снаряжение ориентировщика

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Судейская практика

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Ходьба (на пятка, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Тактическая подготовка

Теоретические

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

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

Контрольные нормативы

Практические занятия

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

Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Краеведение

Теоретические занятия

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, республики. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и республики.

Практические занятия

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

Практическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Охрана природы и памятников культуры

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

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

Правила соревнований по другим видам спорта

Теоретические занятия

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

Практические занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения (216 часов)

Введение

Теоретические занятия

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Спортивное ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

Практические занятия

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео- фотоматериалы). Прогулка в лес.

Техника безопасности

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

История ориентирования

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками.

Правила соревнований по ориентированию

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Судейская практика

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Ходьба (на пятка, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Тактическая подготовка

Теоретические

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

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

Контрольные нормативы

Практические занятия

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

Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Краеведение

Теоретические занятия

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, республики. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и республики.

Практические занятия

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

Практическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Охрана природы и памятников культуры

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

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

Правила соревнований по другим видам спорта

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Физиологические основы спортивной тренировки

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика.

Теоретические занятия

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения (216 часов)

Введение

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео- фотоматериалы).

Техника безопасности

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

История спортивного ориентирования

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Встреча с ведущими спортсменами - ориентировщиками.

Судейская практика

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Ходьба (на пятка, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекувырки, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая

атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.

Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тактическая подготовка

Теоретические

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

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

Контрольные нормативы

Практические занятия

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

Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Краеведение

Теоретические занятия

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, республики. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и республики.

Практические занятия

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

Практическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Охрана природы и памятников культуры

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

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

Физиологические основы спортивной тренировки

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика.

Теоретические занятия

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации программы предусматриваются следующие дидактические формы и методы:

Аудиторные:

- тематические лекции, рассказы;

- семинары с докладами учащихся;
- работа с картами: чтение карт, упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте, копирование на кальку участка топографической карты;
- разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика;
- составление абрисов отдельных участков;
- сеансы учебных видеофильмов, слайдпрограмм;
- викторины и конкурсы;
- обучающие игры;

Полевые:

- походы выходного дня, многодневные походы;
- соревнования по установке палаток, разжиганию костра;
- отработка техники пешеходного туризма в полевых условиях с применением туристского снаряжения;
- участие в туристских соревнованиях школ, учреждения ДОП, района;
- работа с компасом и картой в полевых условиях;
- преодоление естественных препятствий;
- занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде;
- техника вязания узлов.

Комплект методического сопровождения программы.

1. Топографические карты различного масштаба, спортивные карты.
2. Справочники, энциклопедии, учебники по туризму и спортивному ориентированию.
3. Туристское снаряжение:

Альпеншток – прочная деревянная, с острым стальным наконечником, палка длиной 70-150 см. Применяется туристами в горах, служит третьей точкой опоры на сложных участках пути.

Аптечка походная – набор медикаментов, необходимых при совершении туристского похода. Комплектуется медиком группы, и ее состав зависит от сложности и продолжительности похода.

Бивак – место стоянки туристской группы для ночлега или отдыха.

Блок – приспособление для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

Естественные препятствия: болото, брод, река, кустарники, каменная осыпь, каменная река,

Веревки – плетеные веревки, применяемые на соревнованиях, состоят из сердцевины сложной конструкции из синтетических (капроновых, нейлоновых) прядей, окруженной защитной оплеткой. Допускается использование веревок диаметром 10 мм и более и так называемых вспомогательных – диаметром от 6 мм.

Жумар – механический зажим кулачкового типа для фиксации на веревке. Применяется для подъема по веревке, для ее натяжения (не более 250 кг на жумар) и при подъеме грузов.

Индивидуальная страховочная система (ИСС) – для организации самостраховки участников допускаются грудные обвязки, беседки и страховочные системы как стандартные, так и изготовленные самостоятельно в соответствии с требованиями УИАА.

Карабин – это разъемное соединительное звено овальной, треугольной, трапецеидальной или другой формы. Используется как элемент крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами туристского снаряжения при страховке, навесе перил, а также в качестве блока, тормозного устройства и др.

Компас – прибор, указывающий направление магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определенного количества километров, посещение различных природных, культурно-исторических объектов.

Маршрутная книжка – удостоверение туристской группы на совершение категорийного похода.

Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) – комиссия, которая рассматривает заявочные документы туристских групп, готовящихся к категорийным походам, утверждает походы. Присваивает туристские разряды, выдает значки.

Маршрутный лист – удостоверение туристской группы на совершение похода (кроме категорийного).

Палатка – временное помещение из натянутой ткани. Палатки имеют двускатную крышу, трехскатную и четырехскатную (шатровки – большие лагерные).

Полиспаг – система из нескольких блоков, используемая для тех же целей.

Рюкзак – заплечный мешок, используется туристами для переноски снаряжения, питания. По конструкции делятся на 3 типа: мягкие, жесткие (станковые), полужесткие.

Спальный мешок – мешок для сна в полевых условиях, изготовленный из легкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель – синтепон, пух водоплавающих птиц и т.д.

Спортивная карта – специальная крупномасштабная схема местности, предназначенная для использования в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Топографическая карта – уменьшенное и обобщенное изображение земной поверхности, созданное по единой математической основе и оформлению, передающее размещение и свойства основных природных и социально-экономических объектов местности.

№	Раздел,	Форма занятий	Приемы и	Техническое	Форма
---	---------	---------------	----------	-------------	-------

	тема		методы организации учебно-воспитательного процесса	оснащение занятий	подведения итогов
1	Введение	Традиционные занятия, занятия-экскурсии	Словесный, репродуктивный, наглядный.	Использование аудио и видеоматериала, медиатехники.	Тестирование, круглый стол.
2	Техника безопасности	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия-тренинги	Словесный, репродуктивный, наглядный, практический.	Использование аудио и видеоматериала, медиатехники.	Смотр знаний
3	История ориентирования	Традиционные занятия, занятия - игры, занятия-тренинги.	Словесный, метод наблюдения, наглядный, практический.	Использование видеоматериала	Тестирование, круглый стол.
4	Гигиена спортсмена	Практические занятия, занятия-конкурсы	Словесный, наглядный, метод наблюдения, наглядный практический.	Использование аудио и видеоматериала	Смотр знаний
5	Правила соревнований по с/о	Традиционные занятия, занятия - игры, занятия-тренинги, занятия-конкурсы	Словесный, метод наблюдения, наглядный, метод игры, метод проблемного обучения, практический.	Использование спортивного инвентаря, видеоматериала	Смотр знаний, участие в соревнованиях.
6	Снаряжение ориентировщика	Традиционные занятия, занятия - игры, занятия-тренинги, занятия-конкурсы	Словесный, наглядный, метод практический.	Использование видеоматериала	Практикумы, мастерские.
7	Судейская практика	Традиционные занятия,	Словесный, наглядный,	Использование оборудования,	Практикумы, мастерские.

		занятия - игры,	метод наблюдения, метод игры, метод практический.	работа с документами.	
8	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия, занятия - игры,	Словесный, наглядный, метод игры, метод практический.	Использование спорт.инвентаря и видео материалов	Смотр знаний, умений, навыков.
9	Специальная физическая подготовка	Практические занятия	Словесный, наглядный, практический.	Использование спорт. инвентаря и видео материалов	Смотр знаний, умений, навыков.
10	Техническая подготовка	Практические занятия	Словесный, репродуктивный, наглядный, практический.	Использование видеоматериала, пособий, снаряжения.	Смотр знаний, умений, навыков.
11	Тактическая подготовка	Практические занятия	Словесный, наглядный, практический	Использование видеоматериала, пособий, снаряжения.	Смотр знаний, умений, навыков
12	Контрольные нормативы	Практические занятия	Словесный, наглядный, практический	Использование спорт. инвентаря	Смотр знаний, умений, навыков
13	Участие в соревнованиях	Практические занятия	Словесный, наглядный, практический	Использование спорт. инвентаря	Смотр знаний, участие в соревнованиях
14	Краеведение	Традиционные занятия, занятия-экскурсии	Словесный, метод наблюдения, наглядный, метод игры	Использование аудио и видеоматериала, медиатехники.	Смотр знаний, участие в соревнованиях
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	Традиционные занятия, занятия - игры, занятия-тренинги, занятия-конкурсы	Словесный, наглядный, метод наблюдения, метод игры, метод практический	Использование аудио и видеоматериала	Смотр знаний, участие в соревнованиях
16	Охрана	Традиционные	Практический.	Использование	Смотр знаний,

	природы, памятников истории и культуры	занятия, занятия - игры, занятия-тренинги.		аудио и видеоматериала	участие в соревнованиях.
17	Основы туристской подготовки	Практические занятия	Словесный, наглядный, практический	Использование спорт инвентаря видео материалов спец.тех.средств, пособий, компаса, карты	Смотр знаний, участие в соревнованиях.
18	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Традиционные занятия, занятия - игры, занятия-тренинги, занятия-конкурсы	Практический.	Использование видеоматериал костюмов, масок.	Смотр знаний, участие в соревнованиях
19	Топография	Традиционные занятия, занятия - игры, занятия-тренинги, занятия-конкурсы	Словесный, наглядный, практический	Использование спорт инвентаря видео материалов спец.тех.средств, пособий, компаса, карты	Смотр знаний, умений, навыков
20	Правила соревнований по другим видам спорта	Традиционные занятия, занятия - игры, занятия-тренинги.	Словесный, наглядный, практический	Использование спорт инвентаря	Смотр знаний, умений, навыков
21	Физиологические основы спортивной тренировки	Традиционные занятия, занятия - игры, занятия-тренинги.	Словесный, наглядный, практический	Использование спорт инвентаря	Смотр знаний, умений, навыков
22	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщ	Практические занятия	Словесный, наглядный, практический	Дневник, фото, видео материалы.	Смотр знаний, умений, навыков

ика				
-----	--	--	--	--

Список литературы:

1. Журнал «Азимут», ФСО России
2. Журнал «Лыжный спорт»;Москва
3. Журнал «О-вестник»1991-1997г.г.
4. Алёшин В., Иванов Е., Колесников А. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М.: "ФиС", 1970.
5. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983
6. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: уч.пособие - Смоленск : СГИФК, 1998г.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской школы по спортивному ориентированию: уч.пособие- Смоленск:СГИФК,1998
9. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования».
10. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: Физкультура и спорт,1978.
11. Лосев А.С. Журнал «О Вестник» 1991-1997 г.г.
12. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
13. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. М.: Физкультура и спорт,1989.
14. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980
16. Тыкуль В.И. «Спортивное ориентирование»
17. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
18. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. -М.: ЦДЮТур, 1997.
19. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур, 1999.
20. Условные знаки спортивных карт, КООП "Спорткартография", Картография с основами топографии Управление "Моспортобеспечение" М.: "Просвещение", 1991 г.