

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«УСТЬ-ИШИМСКИЙ ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»
Татаринцев Ю.А.
« » августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

протокол № 3
«20» августа 2017 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Педагог, реализующий программу –
Чуклин Василий Иванович
тренер-преподаватель

Срок реализации программы – 3 года

Возраст учащихся – 10-18 лет

Программа разработана на основании типовой образовательной программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» ФЦДЮТиК, Москва, 2005 год, Лукашов Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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

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

Программа рассчитана на 3 года. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных задач:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Весь материал Программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют 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.

Третий этап - практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

МОДЕЛЬ СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из пояснительной записки, трех годовых циклов дополнительного образования, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Описание годового цикла состоит из взаимосвязанных:

- тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);
- рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;
- предполагаемых педагогических результатов, знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года занятий.

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

Список литературы представлен разделами - список литературы для детей и список используемой литературы для создания программы.

Первый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 468 часов, по 9 часов в неделю на протяжении всего года. На теоретические занятия в программе отводится 42 часа, на практические - 426 часов. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях. В течение первого года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 468 часов, по 9 часов в неделю на протяжении всего года. На теоретические занятия в программе отводится 42 часа, на практические - 426 часов. 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. В течение второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив I юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Третий годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 468 часов, по 9 часов в неделю на протяжении всего года. На теоретические занятия в программе отводится 36 часов, на практические - 432 часа. Предполагается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2-й год обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; совершенствование технических и тактических приемов; приобретение опыта судейства соревнований. В течение года воспитанники должны выполнить III взрослый разряд по спортивному ориентированию, сдать требования на звание «Судья по спорту».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ н/н	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теорети- ческих	практи- ческих
1.	Введение. История возникновения и развития спорт. ориентирования.	3	3	-
2.	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.	3	3	-
3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	3	3	-
4.	Топография, условные знаки. Карты.	12	12	-
5.	Общая физическая подготовка	210	-	210
6.	Специальная физическая подготовка	138	-	138
7.	Техническая подготовка	63	9	54
8.	Тактическая подготовка	12	6	6
9.	Основные положения правил соревнований по спорт. ориентированию.	3	3	-
10.	Основы туристской подготовки.	3	3	-
11.	Контрольные нормативы и участия в соревнованиях.	18	-	18
12.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки	-	-
ВСЕГО		468	42	426

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ - 3 часа

Теоретическое занятие (3 часа)

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 3 часа

Теоретическое занятие (3 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.

3. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ПИТАНИЕ. РЕЖИМ. ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА - 3 часа

Теоретическое занятие (3 часа)

Общее строение и функции организма человека. Питание спортсмена-ориентировщика. Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 12 часов

Теоретические занятия (12 часов)

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Виды масштабов. Топографические знаки. Азимут. Компас.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 210 часов

Практические занятия (210 часов)

Ходьба (на пятках, 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, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. 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). Плавание. 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 выходного дня, туристская полоса препятствий.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 138 часов

Практические занятия (138 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 63 часа

Теоретические, занятия (9 часов)

Понятие о технике ориентирования, ее 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 (54 часов)

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

8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 12 часов

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (6 часов)

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

9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 3 часа

Теоретическое занятие (3 часа)

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

10. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 3 часа

Теоретические занятия (3 часа)

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

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

11. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 18 часов

Практические занятия (18 часов)

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

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

1. ВВЕДЕНИЕ

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Должны знать:

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

Должны уметь:

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;

3. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ПИТАНИЕ. РЕЖИМ. ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

- читать масштабы карт
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

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

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

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

7. 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;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

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

8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Должны знать:

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

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- коллективно составлять программу проведения соревнований.

10. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Должны знать:

- туризм - одно из средств общефизической подготовки;
- основные туристские узлы, их применение и назначение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

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

11. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования
- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию I - II уровня;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию,

легкой атлетике, лыжным гонкам;

12. ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ, УЧЕБНЫЕ СБОРЫ, ЭКСКУРСИИ

Должны знать:

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

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теор.	практ.
1	Введение. История возникновения и развития спорт. ориентирования.	3	3	-
2	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Снаряжение ориентировщика.	3	3	-
3	Врачебный контроль, самоконтроль, основы ПМП.	21	3	18
4	Топография, условные знаки. Карты.	30	3	27
5	Судейская практика.	9	3	6
6	Общая физическая подготовка.	150	-	150
7	Специальная физическая подготовка.	90	-	90
8	Техническая подготовка.	60	6	54
9	Тактическая подготовка.	36	6	30
10	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях.	30	3	27
11	Краеведение.	18	6	12
12	Основы туристской подготовки.	18	6	12
13	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии.	вне сетки	-	-
ВСЕГО		468	42	426

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. ВВЕДЕНИЕ. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТ. ОРИЕНТИРОВАНИЯ. – 3 часа

Теоретические занятия (3 часа)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях

2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТБ НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА. - 3 часа

Теоретические занятия (3 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров. Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

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

3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОСНОВЫ ПМП - 21 час

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (18 часов)

Оказание ПМП при обморожениях, ожогах, переломах, растяжениях, вывихах и т.п. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

4. ТОПОГРАФИЯ. УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ. КАРТЫ - 30 часов

Топографические карты. Масштаб карты. Виды масштабов. Топографические знаки. Азимут. Компас.

Практические занятия (27 часов)

Работа с топографическими картами, съемка местности. Работа с компасом. Азимут.

5. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 9 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 150 часов

Практические занятия (150 часов)

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

7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 90 часов

Практические занятия (90 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

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

8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 60 часов

Теоретические занятия (6 часов)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Практические занятия (54 часа)

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

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

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

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

9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 36 часов

Теоретические занятия (6 часов)

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (30 часов)

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

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число - КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

10. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 30 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (27 часов)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

11. КРАЕВЕДЕНИЕ - 18 часов

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (12 часов)

12. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 18 часов

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (12 часов)

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

13. ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ, УЧЕБНЫЕ СБОРЫ, ЭКСКУРСИИ. – вне сетки часов

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

1. ВВЕДЕНИЕ. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТ. ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год;
- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе.

Должны уметь:

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

2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТБ НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА

Должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- правила поведения на занятиях и соревнованиях;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара;
- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности.
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Должны уметь:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП,

оборудование мест старта и финиша);

- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОСНОВЫ ПМП

Должны знать:

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа;
- основы оказания ПМП при различного рода травмах.

Должны уметь:

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- правильно выполнять оказание ПМП при различного рода травмах.

4. ТОПОГРАФИЯ. УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ. КАРТЫ

Должны знать:

- виды карт;
- масштаб;
- топографические знаки.

Должны уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карта и компаса;
- работать с масштабом, азимутом, курвиметром;
- делать съемку местности.

5. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Должны уметь:

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

7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- Выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с

партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);

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

8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику, бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Должны уметь:

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

9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

10. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

11. КРАЕВЕДЕНИЕ

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

12. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

13. ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ, ЭКСКУРСИИ

Должны знать:

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

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Введение	3	2	1
2.	Техника безопасности	2	2	-
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	8	2	6
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	11	2	9
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	8	2	6
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	5	2	3
8.	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-
9.	Судейская практика	8	-	8
10.	Общая физическая подготовка	92	2	90
11.	Специальная физическая подготовка	84	3	81
12.	Техническая подготовка	75	3	72
13.	Тактическая подготовка	57	3	54
14.	Контрольные нормативы	36	-	36
15.	Участие в соревнованиях	29	2	27
16.	Краеведение	15	3	12
17.	Психологическая и морально-волевая подготовка	23	2	21
18.	Охрана природы, памятников истории и культуры	8	2	6
19.	Основы туристской подготовки	вне сетки	-	-
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки	-	-
ВСЕГО		468	36	432

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. ВВЕДЕНИЕ – 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (1 час)

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

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

3. ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ - 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

5. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - 11 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (9 часов)

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

6. АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ОРИЕНТИРОВЩИКА - 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (6 часов)

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. 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.

7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (3 часа)

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

8. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

9. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 8 часов

Практические занятия (8 часов)

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

10. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 92 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (90 часов)

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

11. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 84 часа

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (81 час)

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

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

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

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

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

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

12. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 72 часа

Теоретическая подготовка (3 часа)

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

Практические занятия (72 часа)

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

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

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности.

Движение по солнцу без компаса.

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

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

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

13. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 57 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (54 часа)

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

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

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

14. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ- 36 часов

Практические занятия (36 часов)

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

15. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 29 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (27 часов)

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

16. КРАЕВЕДЕНИЕ -15 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Практические занятия (12 часов)

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

17. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 23 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (21 час)

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

18. ОХРАНА ПРИРОДЫ - 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

19. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - вне сетки часов

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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

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

1. ВВЕДЕНИЕ

Должны знать

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

Должны уметь:

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

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;

- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь:

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

3. ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Должны знать

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

Должны уметь:

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

5. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Должны знать:

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

Должны уметь:

- давать характеристику формирования двигательных навыков;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

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

7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;

- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

Должны уметь:

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

8. 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.

9. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

10. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

11. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

12. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

- понятие высота сечения;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;

- понятие генерализация спортивных карт.

Должны уметь:

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

13. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

14. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

15. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Должны знать:

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию II-III уровня.

16. КРАЕВЕДЕНИЕ

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

17. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Должны знать:

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

Должны уметь:

- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;

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

18. ОХРАНА ПРИРОДЫ

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

природе;

- участвовать в акциях по охране памятников.

19. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

20. ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ, УЧЕБНЫЕ СБОРЫ

Должны знать:

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

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Комплект спортивных карт различной местности
- Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
- Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
- Компостеры для отметки
- Разметка для маркировки трасс разных цветов
- Бумага цветная
- Курвиметр
- Компасы
- Условные знаки спортивных карт
- Учебные плакаты по спортивному ориентированию
- Учебные кинофильмы
- Секундомеры
- Лыжи
- Лыжные палки
- Лыжные ботинки
- Мази лыжные
- Планшеты для зимнего ориентирования
- Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)
- Кроссовки
- Обувь для бега с ориентированием с шипами
- Костюм беговой летний
- Костюм беговой лыжный
- Шапочка лыжная
- Костюм ветрозащитный
- Аптечка
- Электромегафон
- Радиостанции портативные
- Костровое оборудование
- Спальные мешки
- Палатки туристские, походные
- Коврики
- Рюкзаки
- Топор походный
- Тент
- Накидка от дождя
- Рем. набор
- Карандаши цветные

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ВЫЕЗДОВ НА СОРЕВНОВАНИЯ И ПОХОДОВ

- Рюкзак
- Обувь спортивная
- Головной убор
- Ветрозащитная куртка
- Тренировочный костюм
- Свитер
- Носки шерстяные
- Носки х/б
- Футболка
- Туалетные принадлежности
- Столовые принадлежности
- Блокнот, ручка
- Спички в упаковке