

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Ярославской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

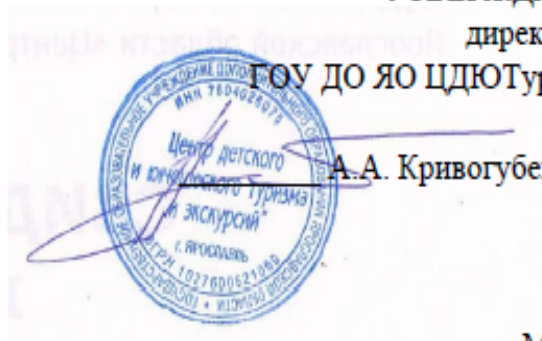
ОДОБРЕНА
методическим советом
протокол № 6 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор

ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк

А.А. Кривогубенко



М.П.

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности

«Спортивное ориентирование»

Срок реализации – 3 года

Возраст обучающихся – 10 - 18 лет

Автор-составитель:
Краева Ольга Германовна,
педагог дополнительного образования
ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк

Ярославль, 2023

Пояснительная записка

1.1. Направленность образовательной программы

Спортивное ориентирование в нашей стране - молодой, активно развивающийся вид спорта. Длительное пребывание на свежем воздухе, активное движение, физические нагрузки, общение, положительные эмоции – все это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности.

Занятия спортивным ориентированием положительно воздействует на растущий организм. Тишина лесов, простор полей, ароматы и краски лугов – все это неповторимое многообразие красот родной природы создает приподнятое настроение, раскрепощает нервную систему, наполняет душу романтикой необыкновенного образа жизни.

Достаточно высока роль спортивного ориентирования в воспитании подрастающего поколения. Помимо приобретения дополнительных знаний по различным дисциплинам, таким как география, ОБЖ, анатомия и др., обучающиеся накапливают неоценимый в современной реальности опыт поведения, общения и даже, можно сказать выживания, т.к. занимающиеся в объединениях ориентирования гораздо раньше своих сверстников познают опыт переездов, обустройства быта в полевых условиях, приготовления пищи в разных жизненных ситуациях, учатся приспосабливаться к различным природным метаморфозам и др. Все эти знания, умения обучающиеся приобретают в первую очередь на соревнованиях, тренировках на местности, в учебно-тренировочных лагерях и сборах.

Ни в каком другом виде спорта не вырабатывается столь быстро, как в спортивном ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. При этом формируются и развиваются такие чувства и качества, как восприятие, наблюдательность, мышление, внимание, чувство пространственной ориентации, расстояния и времени, глазомер, наглядно-образная и слуховая память.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности

При участии в туристских соревнованиях большую трудность представляют соревнования по ориентированию, где каждый ребенок, выходя на местность один на один с картой и компасом, должен выполнить индивидуальное задание.

В данной программе основное внимание уделяется специальной подготовке ориентировщиков, которая включает в себя техническую, тактическую, психологическую тренировки и развитие специальных качеств ориентировщиков. Подача тем из года в год повторяется по концентрическому принципу обучения: от

простого к сложному». С первого года обучения воспитанники знакомятся со всеми техническими и тактическими приемами, необходимыми для прохождения дистанции. В процессе обучения материал подается на более высоком уровне, углубленно. Продвижение детей в образовательном процессе отслеживается тестированием, результативностью выступлений на соревнованиях и выполнением спортивных разрядов.

Базовые туристские знания обучающиеся получают вне сетки часов: в поездках на соревнования по ориентированию и туризму, учебно-тренировочных сборах, в походах, на экскурсиях.

Ориентировщиков проще научить работе со специальным туристским снаряжением, чем туристов – ориентированию. Поэтому обучающиеся по программе «Спортивное ориентирование» востребованы в командах на соревнованиях по туристскому многоборью, куда ориентирование входит отдельным видом программы. Кроме того, это дополнительная проверка и тренировка многих качеств не только спортсмена – ориентировщика, но и просто человека.

Упор делается на тренировку в классе, спортзале, на стадионе, самостоятельно дома, так как из-за удаленности мест, для которых есть спортивные карты, и загруженности в школе обучающиеся могут выезжать на тренировки в лес только в выходные дни и в каникулярное время.

1.3. Цель и задачи

Цель программы – посредством занятий спортивным ориентированием способствовать социализации детей, их умственному и физическому развитию, приобретению дополнительных знаний, оздоровлению, воспитанию в них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Удовлетворять естественную потребность обучающихся в познании окружающего мира, дать дополнительные знания по отдельным школьным дисциплинам;
- Способствовать устремлению к здоровому образу жизни и привлечению обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- Популяризировать спортивное ориентирование как массовый вид спорта для всех возрастов;
- Нацелить обучающихся на выполнение разрядных нормативов;

Занятия ориентированием должны:

1. Способствовать удовлетворению потребностей детей:

- в вариативной физической активности;
- безопасности (уверенности в себе);
- в соревновательности и эмоциях;
- выбирать вид спорта в соответствии со склонностями;
- овладение различными типами деятельности;
- социального контакта с людьми разных возрастов и полов;
- в творческом самовыражении.

2. Прививать любовь к природе и учить чувствовать себя уверенно на любой местности.
3. Учить понимать карты, схемы. За словами, терминами, цифрами видеть реальную местность, развивать ориентировочное мышление.
4. Способствовать формированию уверенности в себе, морально-волевых качеств, ответственности за свои действия.

1.4. Возраст детей

Навыки ориентирования необходимы людям многих профессий. Поэтому чем раньше начать заниматься этим видом спорта, тем больших успехов можно достичь. В объединении могут заниматься дети от 10 до 18 лет. В связи с небольшим количеством учеников в школе в объединении принимаются дети разного возраста.

Дети должны пройти медицинский осмотр. Ограничения врача к занятиям физической культурой и спортом не являются препятствием для зачисления в объединение, т.к. занятия и тренировки строятся с учетом их физических возможностей.

Принципы набора:

- добровольность и заинтересованность;
- наличие медицинского допуска к занятиям;
- школьный возраст.

1.5. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на три года обучения. Обучающиеся, не освоившие программу или освоившие ее частично, могут пройти курс обучения повторно в следующем учебном году.

1.6. Формы работы и режим занятий

Набор (дополнительный набор) в объединение проводится в начале учебного года. В школе проводится агитационная беседа с ребятами, развешиваются объявления.

Организационная деятельность

Первый годичный цикл – этап начальной спортивной подготовки. Предполагается выявление и активная психолого – педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, спортивных задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета – характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении, в социуме.

Второй годичный цикл – этап учебно-тренировочной спортивной подготовки. Предполагается интенсивная учебно – тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков, умений, полученных на базовом и начальном этапах подготовки; увеличение объемов учебно- тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Третий годичный цикл – этап совершенствования технического мастерства, целенаправленной специализации; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; отработка тактико – технических приемов прохождения дистанции.

В течение каждого годового цикла соблюдается следующая периодичность:

Октябрь - апрель (переходный период, период основного состояния, тренировки вида). В этот период в рамках реализации программы процесс обучения и развития личности ребенка происходит прежде всего на учебном занятии.

Наиболее распространенным в практике преподавания является комбинированное занятие, которое включает в себя две или несколько равных по своему значению частей: теоретическую (в классе) и практическую (в зале, на спортивной площадке).

Все занятия предусматривают следующие этапы работы:

1. Организационная часть
2. Умственная разминка
3. Повторение пройденного материала.
4. Изложение нового материала.
5. Задания и упражнения на закрепление нового материала.
6. Физическая разминка.
7. Задания упражнения на фоне физической нагрузки.
8. Подвижные и спортивные игры.
9. Подведение итогов занятия. Объявление темы следующего занятия.

Повторение пройденного материала, изложение и закрепление нового материала можно проводить в разных формах: беседы, лекции, игры, викторины, тестирования, соревнования, походы.

План проведения физической тренировки:

- построение, деление на команды, если в основной части тренировки – командные эстафеты;

- разминка – кросс или подвижные игры на координацию типа «Белые медведи», «Вороного коня» и др.; ОФП;

- основная часть: круговая тренировка с отработкой технических элементов ориентирования (отметка на КП, уход с КП, чтение карт на бегу, на совершенствование ориентировочного мышления (Заучивание стихов, «Лабиринты», «Путаница», «Перевертыши», решение карточек с заданиями, собирание карт, перенос нитки в свою карту на значительное расстояние от контрольной, имитация «маркировки», решение примеров на фоне физической нагрузки.

- спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, вышибаловка, баскетбол. При этом необходимо учитывать длительность и интенсивность нагрузки в зависимости от возрастных и половых особенностей детей.

Как показывает опыт, в лес на тренировку на местности желательно выезжать не чаще, чем 2-3 раза в месяц. Желательно проводить такие тренировки на пересеченной местности. Формами проведения таких тренировок могут быть походы, подвижные игры, учебные дистанции, открытые старты, соревнования, отработка отдельных этапов горно-пешеходной или лыжной техники и др.

В каникулы необходимо планировать больше практических занятий в зале и на открытом воздухе, походы, экскурсии, соревнования, учебно-

тренировочные сборы, лагеря, слеты, особенно выездные (за пределы города, области). Это способствует созданию атмосферы психологического комфорта ребенка, желанию заниматься в объединении, общаться с друзьями, почувствовать себя членом одной команды. Все это достигается использованием методов коллективной творческой деятельности, специфики построения разновозрастного детского коллектива, организация детского самоуправления.

Май – сентябрь (период весенних и летних соревнований).

В этот период основными формами работы и принципом деятельности являются:

- интенсивная загрузка детей в школьные каникулы (сборы, лагеря, для уезжающих из города планы самостоятельных тренировок, задания для технического самосовершенствования).

- вывоз воспитанников на местности различных типов на соревнования различного ранга для набора соревновательного опыта.

- участие в соревнованиях, слетах городского, областного, российского уровня.

В течение года занятия проводятся по следующим схемам:

При нагрузке 4 часа в неделю, 144 часа в год: 2 раза в неделю по 2 академических часа. При нагрузке 6 часов в неделю, 216 часов в год: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

При реализации программы применяются следующие педагогические принципы:

- концентрический принцип обучения

- цикличность - дифференциации- индивидуализация

- уважение личности ребенка

- вариативность программы - демократический принцип общения.

1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки

Спортивное ориентирование – технический вид спорта, требующий овладения множеством общих и специальных знаний. Естественно, что каждому ребенку необходимо разное время, чтобы овладеть навыками и умениями спортсмена-ориентировщика.

Для отслеживания продвижения ребенка в образовательном процессе используется разработанная в Швеции модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков», которая дает возможность с помощью специальных дистанций и тестов определить уровень подготовленности ребят. С учетом полученных сведений планируется дальнейшая работа. Это позволяет объединить один из основных принципов обучения «от простого к сложному» с очень важным принципом творческой деятельности – «самостоятельно по способностям».

1 год обучения – начальная подготовка, ОФП, игры, закладка фундамента для будущих тактико-технических качеств спортсмена. Спортивная начальная специализация, отработка и знакомство с основными технико – тактическими приемами ориентирования и легкоатлетического бега.

2 год – целенаправленная специализация, отшлифовка простых технических приемов, знакомство и отработка сложных тактико-технических приемов спортивного ориентирования и легкоатлетического бега.

3 год – спортивное совершенствование всех тактико- технических приемов ориентирования и бега.

Уровни освоения содержания

Начальный уровень: понимание карты, ориентирование карты, привыкание к лесу.

1 уровень: знать цвета карты, уметь ориентироваться вдоль отдельной тропинки. Ориентироваться с тропинки на тропинку.

2 уровень: уметь читать объекты с тропинок, брать КП, расположенные в пределах видимости от линейных ориентиров. Уметь и не бояться пользоваться срезами и кратчайшим путем. Ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами.

3 уровень: выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.

4 уровень: понимать горизонтالي. Ориентироваться с использованием крупных форм рельефа и болот. Уметь длительно читать рельеф.

5 уровень: использовать правильные технические приемы в соответствии с условиями. Читать рельеф на соревновательной скорости. Уметь выбрать путь через контрольно- точечные ориентиры.

6 уровень: взятие сложных контрольных пунктов, измерение расстояния паршагами. Без ошибок пробегать длинные этапы и расстояния от привязок до КП

1 год обучения – начальный – 1-3 уровни.

2-3 год обучения – 3-6 уровни.

Оценкой результата работы по программе является:

1. Сохранение состава группы воспитанников.
2. 2. Выполнение спортивных разрядов 3-ю, 2-ю, 1-ю.
1 год – 50% обучающихся – выполнение 3-ю разряда.
2 год – 40% -3-ю, 30% - 2 ю.
3 год – 40% - 2-ю, 20% - 1-ю.
3. Успешность выступлений в соревнованиях различных рангов.

1.8. Формы подведения итогов реализации программы

Объективный и систематический контроль знаний, умений, навыков обучающихся по каждой теме является важным средством управления образовательно- воспитательным процессом.

Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию обучения, а также для поощрения успешной работы лучших воспитанников, развития их творческих способностей, инициативы в овладении знаниями, умениями и навыками.

Виды контроля:

-начальный, позволяющий определить начальный уровень подготовки детей.

Проводится в начале учебного года, либо в начале новой темы;

-промежуточный, текущий – проводится в ходе учебного процесса;

- итоговый – проводится после завершения учебного года, в завершении всей программы обучения. Как правило, это выездные соревнования по спортивному ориентированию, летний полевой лагерь.

Результаты контроля отражаются в журнале работы учебных групп. Формой представления результатов контроля является 5-уровневая шкала по следующим параметрам: теоретические знания, физическая подготовка, уровень достижений, по которым выводится «общая подготовленность»

Контроль проводится в следующих формах:

Тестирование, контрольные работы, зачетные тренировки в зале и на местности, соревнования, походы, игры, учебно-тренировочные лагеря.

Результат оценивается по пятиуровневой шкале: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

Обучающиеся, достигнувшие среднего и выше уровней, считаются усвоившими программу.

Сфера здоровья отслеживается самотестированием по тесту Руффье.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	144 часа			216 часов		
		Всего	В том числе		Всего	В том числе	
			теория	практика		теория	практика
1.	Введение	2	1	1	5	2	3
2.	Техника безопасности	3	1	2	4	2	2
3.	История спортивного ориентирования	2	1	1	2	1	1
4.	Гигиена спортсмена	1	1	-	3	3	-
5.	Правила соревнований по ориентированию	2	1	1	2	1	1
6.	Снаряжение ориентировщика	3	2	1	5	2	3
7.	Судейская практика	2	1	1	3	1	2
8.	Общая физическая подготовка	25	1	24	45	3	42
9.	Специальная физическая подготовка	16	1	15	30	1	29
10.	Техническая подготовка	20	2	18	30	2	28
11.	Тактическая подготовка	10	2	8	15	2	13

12.	Контрольные нормативы	3	-	3	3	-	3
13.	Участие в соревнованиях	9	1	8	10	1	9
14.	Краеведение	6	1	5	9	2	7
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	7	2	5	10	2	8
16.	Охрана природы. Памятников истории и культуры	3	1	2	5	2	3
17.	Основы туристской подготовки	10	2	8	15	2	13
18.	Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль	10	4	6	10	3	7
19.	Топография	10	2	8	10	2	8
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов			Вне сетки часов		
	Всего часов	144	26	118	216	34	182

Содержание программы 1 года обучения

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 и т.д.) Прогулка в лес.

Техника безопасности

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, 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 развития 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 и обуви.

Правила соревнований по спортивному 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-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 пятках, на носках, спортивная, на внешней стороне стопы, на внутренней, с высоким подниманием колен). Бег вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения. Упражнения для рук плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращение, 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: скакалками, набивными мячами, палкам, 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). 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.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек- игра скоростей. *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, игры и игровые упражнения. *Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметами. *Упражнение 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.

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

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, временем, 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 занятия

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

Практические занятия

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. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Контрольные нормативы

Практические занятия

Демонстрация 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. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, клубов, школ.

Краеведение

Теоретические занятия

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, области. Край в годы В.О.в. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практические занятия

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, 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 среде. 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 и др.

Практические занятия

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

Медико-санитарная подготовка

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, кровотечение (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.

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии – вне сетки часов.

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Предполагаемые педагогические результаты 1 года обучения

Введение

Должны знать

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

Должны уметь

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

Техника безопасности

Должны знать

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

Должны уметь

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать

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

Должны уметь

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

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

Должны уметь

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

Снаряжение ориентировщика

Должны знать

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

Должны уметь

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

Судейская практика

Должны знать

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

Должны уметь

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

Общая физическая подготовка

Должны знать

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, тактической, волевой, психологической подготовки;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь

- выполнять общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- выполнять технику различных лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможения.

Специальная физическая подготовка

Должны знать

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику

Должны уметь

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности;
- выполнять специальные беговые упражнения.

Техническая подготовка

Должны знать

- понятие о технике ориентирования;
- разновидности карт;
- общие черты и отличия карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут. Точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь

- ориентировать карту;
- правильно пользоваться компасом;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности;
- определять стороны горизонта и контролировать направление с помощью компаса, карты, по объектам местности;
- определять точку стояния, двигаться по азимуту.

Тактическая подготовка

Должны знать

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков;
- понятия: линейные, опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры.

Должны уметь

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с КП;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- правильно использовать линейные, опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры.

Контрольные нормативы

Должны знать

- методы проведения зачетов, соревнований;
- нормативные требования.

Должны уметь

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке

Участие в соревнованиях

Должны знать

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

Должны уметь

- закончить дистанцию 1-2 уровня.

Краеведение

Должны знать

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- музеи, экскурсионные объекты города и области.

Должны уметь

- рассказать об истории родного края.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;

Должны уметь

- проявлять волевые качества при индивидуальном прохождении тренировочных и соревновательных трасс;

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные исторические места.

Должны уметь

- участвовать в планировании и оборудовании маршрутов походов выходного дня;
- участвовать в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей среде;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

Основы туристской подготовки

Должны знать

- виды туризма;

- основные туристские узлы;
- Групповое и личное снаряжение;
- виды палаток, рюкзаков и требования к ним;
- требования к выбору места бивака.

Должны уметь

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять ремонт снаряжения;
- собирать рюкзак, устанавливать палатки;
- убирать место стоянки;
- разжигать костры.

Медико-санитарная подготовка

Должны знать

- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основные приемы доврачебной помощи пострадавшему.

Должны уметь

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- производить перевязки

Топографическая подготовка

Должны знать

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»
- основные типы условных знаков.

Должны уметь

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

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии – вне сетки часов.

Должны знать

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи мероприятия;
- правила поведения и техники безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия.

Должны уметь

- передвигаться в составе группы.

Учебный план 2-го года обучения

№ н/н	Наименование темы занятий	Всего	В том числе		Всего	В том числе	
			теория	практика		теория	практика
1.	Введение	3	1	2	5	2	3
2.	Техника безопасности	3	1	2	4	2	2
3.	Обзор развития ориентирования	1	1	-	1	1	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	6	1	5	10	1	9
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	1	2	3	1	2
6.	Снаряжение ориентировщика	2	1	1	2	1	1
7.	Правила соревнований по другим видам спорта	1	1	-	2	1	1
8.	Судейская практика	3	1	2	4	1	3
9.	Общая физическая подготовка	26	1	25	51	2	49
10.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	34	2	32
11.	Техническая подготовка	20	2	18	32	2	30
12.	Тактическая подготовка	10	1	9	15	2	13
13.	Контрольные нормативы	3	-	3	4	-	4
14.	Участие в соревнованиях	20	1	19	15	1	14
15.	Краеведение	8	2	6	10	2	8
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	7	1	6	12	2	10

17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	3	1	2	4	1	3
18.	Основы туристской подготовки	5	1	4	8	1	7
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов					
ВСЕГО		144	20	124	216	25	191

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Техника безопасности

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

Правила соревнований по спортивному ориентированию и смежным видам спорта

Теоретические занятия

Правила соревнований. Разбор правил соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Положения о соревнованиях.

Практические занятия

Изучение правил вида спорта «Спортивное ориентирование», «Спортивный туризм». Правила выполнения разрядных нормативов. Работа с Положениями о соревнованиях.

Обзор развития ориентирования

Теоретические занятия

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

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

Правила соревнований по другим видам спорта

Теоретические занятия

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

Снаряжение ориентировщика

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Судейская практика

Теоретические занятия

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 (20 часов)

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.

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

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

Судейская практика

Теоретические занятия

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

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 соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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, гибкости, силы.

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», 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).

Техническая подготовка

Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

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

Изучение понятий: привязка дополнительная, заданная, последняя.

Практические занятия

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 расстояния на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

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

Отметка на КП. Уход с КП.

Тактическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

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

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

Контрольные нормативы

Практические занятия

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

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. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

Краеведение

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

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

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

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

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).

Походы, лагеря

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Учебный план 3-го года обучения

№ н/н	Наименование темы занятий	Всего	В том числе		Всего	В том числе	
			теория	практика		теория	практика
1.	Введение	3	1	2	2	1	1
2.	Техника безопасности	3	1	2	2	1	1
3.	Обзор развития ориентирования	1	1	-	1	1	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико- санитарная подготовка	6	1	5	4	1	3

5.	Физиологические основы спортивной тренировки	3	1	2	5	1	4
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена	2	1	1	4	1	3
7.	Правила соревнований по ориентированию	3	1	2	2	1	1
8.	Правила соревнований по другим видам спорта	1	1	-	1	1	-
9.	Судейская практика	3	1	2	3	-	3
10.	Общая физическая подготовка	26	1	25	55	1	54
11.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	37	2	35
12.	Техническая подготовка	20	2	18	34	3	31
13.	Тактическая подготовка	10	1	9	23	2	21
14.	Контрольные нормативы	3	-	3	4	-	4
15.	Участие в соревнованиях	20	1	19	14	1	13
16.	Краеведение	8	2	6	8	2	6
17.	Психологическая и морально-волевая подготовка	7	1	6	13	1	12
18.	Охрана природы, памятников истории и культуры	3	1	2	4	1	3
19.	Основы туристской подготовки	2	0	2	Вне сетки часов		
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов					
ВСЕГО		144	20	124	216	21	195

Содержание 3-го года обучения

Введение

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Техника безопасности

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Обзор развития ориентирования

Теоретические занятия

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

Врачебный контроль и самоконтроль

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

Судейская практика

Практические занятия

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

Правила соревнований по другим видам спорта

Теоретические занятия

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

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика.

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

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, гибкости, силы.

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.

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

Упражнения на развитие силы и ловкости: 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

Теоретическая подготовка

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия

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

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

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

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

Тактическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

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

Контрольные нормативы

Практические занятия

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

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: первенствах города, области, соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

Краеведение

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат,

основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии:

нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

Практические занятия

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительности т.д.

Охрана природы

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Походы, лагеря

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Основы туристской подготовки

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, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. 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. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема	Форма занятий	Контроль усвоения знаний, умений и навыков	Дидактические материалы
	Ведение. Обзор развития ориентирования	Лекции, беседы, рефераты, доклады	Тестирование, выступление обучающихся с обзором периодической литературы, доклады по темам	Видео-, фотоматериалы о соревнованиях разных лет, периодические издания по спортивному ориентированию, положения соревнований по СО Всероссийские, областные и др., график соревнований по СО
	Техника безопасности	Лекция, беседа, практическое занятие, ситуативные задачи	Тесты, наблюдение, анализ ситуации	Личное снаряжение, групповое снаряжение, видеоматериалы о туристских соревнованиях, задачи
	Основы методики обучения и тренировки. Планирование тренировки.	Лекция, беседа, практическое занятие. индивидуальные занятия	Тестирование, наблюдение, анализ графиков и результатов	Примеры составных элементов учебно-тренировочного занятия, личные дневники – блокноты, системы упражнений

	<p>Основы туристской подготовки</p>	<p>Лекция, беседа групповое занятие, игра, игра-соревнование</p>	<p>анкетирование наблюдение Тестирование, отчет обучающихся по должностным обязанностям</p>	<p>Презентация «Бивак. Устройство бивака» Плакаты, групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; раздаточный материал; видео-, фотоматериалы о походах и соревнованиях разных лет, разных видов туризма, походная посуда, костровое оборудование, ремнабор, Карты топографические, карты спортивные, отчеты о походах, краеведческая литература о маршруте, фото, видео- материалы о походах</p>
	<p>Судейская подготовка. Правила соревнований по СО</p>	<p>Участие в соревнованиях, лекция</p>	<p>Анализ практической работы, тестирование</p>	<p>Положения различных соревнований, «Правила соревнований по спортивному ориентированию», обязанности членов Главной судейской коллегии, призмы, компостеры, электронная отметка, ПК, виды протоколов и др.</p>
	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации,</p>	<p>Тестирование, результаты соревнований, ведение дневников самоконтроля Топографические диктанты, тесты,</p>	<p>Спортивный инвентарь, секундомеры, наличие сезонной спортивной формы, лыжи, спортивные карты, планшеты, чипы электронной системы отметки, контрольные карточки, компостеры и др.</p>

		<p>ловкости, выносливости, силы, быстроты.</p> <p>Лекции по лыжной, беговой подготовке, учебно – тренировочные занятия, соревнования</p>	<p>результативность выступления на соревнованиях</p>	
	<p>Техническая и тактическая подготовка</p>	<p>Лекции, беседы, анализ результатов выступления на соревнованиях и учебно – тренировочных занятиях</p>	<p>Тестирование, анкетирование</p>	<p>Спортивный инвентарь, секундомеры, наличие сезонной спортивной формы, лыжи, спортивные карты, планшеты, чипы электронной системы отметки, контрольные карточки, компостеры, карты с дистанциями различных соревнований, протоколы результатов соревнований и др.</p> <p>Блокноты, карточки с условными знаками, цветные карандаши, Т.В. Моргунова</p> <p>« Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию», М., 2003; игра «Знатоки идут по фотоследу», компасы, транспортиры, курвиметр, карты спортивные и топографические</p>
	<p>Участие в соревнованиях</p>	<p>Практическое участие,</p>	<p>Результативность выступления,</p>	<p>Фото-, видео- материалы, спортивные</p>

		беседы, лекции	наблюдение, протоколы результатов соревнования, выполнение разрядных нормативов	карты, правила соревнований по видам и др.
	Краеведение	Экскурсии, доклады обучающихся, заочные экскурсии, лекции, походы	Тестирование, участие в экспедиции «Моя родина-Ярославия!», результат выполнения походной должности – краевед, презентации	Карты районов путешествия, фотографии, видеофильмы, историко – краеведческая литература, отчеты о категорийных походах разных лет, тесты, викторины
	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	Лекции, демонстрация, беседа, практическое занятие, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты	Тестирование, самоконтроль, соревновательные упражнения	Медицинская аптечка групповая и личная, списки медикаментов рекомендационные для похода выходного дня, многодневных походов, для соревнований, инструкции по безопасности, тесты

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

Электроромегафон Радиостанции портативные Костровое оборудование Спальные мешки Палатки туристские, походные Коврики Рюкзаки Топор походный Тент

Накидка от дождя ремонтный набор Карандаши цветные

Личное снаряжение для выездов на соревнования

1. Рюкзак.
2. Обувь спортивная.
3. Головной убор.
4. Ветрозащитная куртка.
5. Тренировочный костюм.
6. Свитер.
7. Носки шерстяные.
8. Носки х/б.
9. Футболка.
10. Туалетные принадлежности.
11. Столовые принадлежности.
12. Блокнот, ручка.
13. Спички в упаковке.

Список литературы, рекомендуемый для руководителей объединения

1. Алабина В.Г. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. – М.: ФиС, 1981.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991.
7. Борилкевич В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994.
8. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. – Смоленск, СГИФК, 1995.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978.
12. Ингстрем А.В. В лесу и на опушке:Книга по спортивному ориентированию. – М.:Фис,1979.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
14. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
15. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
16. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
23. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. -- М.:ЦДЮТК, 2003.
24. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
25. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
26. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
27. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.:ЦДЮТур,1997.
28. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
29. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список литературы для детей

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма.- М.; Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В.Узлы. – Москва, 2006.
4. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.

7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М.; Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.
10. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
11. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.-СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. — М., ФЦДЮТиК, 2008.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.
14. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
15. Ревенко М.В. «Малышам о географических открытиях» - М. «Педагогика» 1989.
16. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
17. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
18. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.
19. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. – М. «Просвещение». 1994.
20. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.

Художественная литература

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М.. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках рая. - М.: Армада-пресс, 2001.