

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. Спортивное ориентирование к олимпийскому девизу «Дальше, выше, быстрее!» добавил четвертый принцип – «умнее!» – и тем самым привлек в свои ряды многочисленных поклонников. В нашей стране это сравнительно молодой вид спорта, который насчитывает около пятидесяти лет, однако за это время он получил заслуженное признание среди спортсменов всех возрастов.

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

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.

Этот вид спорта, пожалуй, как ни один другой, позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, способствуя формированию личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая гармонически развитого человека. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, гармонизируют отношения человека с окружающей средой. Таким образом, спортивное ориентирование может служить средством социально-экологического воспитания личности. Путешествуя по карте во время соревнований, участвуя в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, ребенок постоянно узнает что-то новое, делает для себя маленькие открытия и таким образом расширяет свой кругозор, познает себя и мир.

**Цель программы** - формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием в условиях современного общества.

На этапе начальной подготовки решаются следующие **задачи**:

*образовательные:*

* знакомство с основами спортивного ориентирования;
* приобретение первоначальных знаний туристско-краеведческого направления;
* приобретение умений и навыков работы со спортивной картой на местности;
* знакомство с природой окрестных лесов;
* приобретение туристских навыков в походах и навыков личной безопасности;
* получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;

*развивающие:*

* развитие физических и специальных качеств ориентировщика;
* укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, совершенствование возможностей функциональных систем организма;
* содействие гармоничному развитию личности;
* повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

*воспитательные:*

* привлечение к систематическим занятиям спортом максимально возможного числа детей, подростков, юношей;
* воспитание волевых и морально-этических качеств;
* охрана окружающей среды;
* соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки;
* соблюдение норм спортивной этики, дисциплины;
* воспитание духа коллективизма;
* пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха.

**Актуальность**

Ориентированием, в отличие от большинства других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте вне зависимости от физических данных – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. В связи с этим данная программа востребована как учащимися, так и их родителями.

**Новизна**

Программа является адаптированной к требованиям СанПиНа Необходимыми качествами успешного спортсмена ориентировщика являются умение быстро принимать решения, сосредоточиться, иметь хорошую память. Поэтому для развития у детей этих способностей в программу введён раздел «Интеллектуальная подготовка».

**Концепция программы**

Программа основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе педагога - ребенка - родителей - общеобразовательного учреждения, особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

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.

**Виды и приемы работы**

Тренировки по программе спортивного ориентирования проводятся с полным групповым составом, но по мере роста спортивного опыта занимающихся больший упор следует делать на индивидуальные занятия.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года. Для организации тренировочных занятий по программе необходима материально-техническая база по спортивному ориентированию, тренировочный полигон.

Методика тренировочных занятий определяется закономерными изменениями функционального состояния организма юных спортсменов. В вводной части используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. В основной части выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической подготовки, совершенствование техники и тактики. В заключительной части интенсивность работы снижается для создания условий, способствующих интенсивному протеканию восстановительных процессов.

# Методическое обеспечение

Подготовка спортсмена - ориентировщика рассматривается как многолетний единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и девушек и в дальнейшем (при необходимости) взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки. Комплексность подготовки основывается на взаимосвязях всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовок, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, врачебного и педагогического контроля.

Материал программы планируется в зависимости от возраста, уровня общей, специальной, технико-тактической подготовки. Состоит из теоретической и практической частей.

Основные задачи теоретической подготовки:

* формирование знаний в области физической культуры и спорта (туризма, ориентирования, лыжного спорта, легкой атлетики);
* формирование знаний по гигиене спортсмена, врачебному контролю и самоконтролю, медико-санитарной подготовке;
* создание представлений об индивидуальных психологических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования с целью укрепления здоровья, поддержания его оптимального функционального состояния;
* обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Задачами практической подготовки являются:

* формирование практических умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, занятий с группой учащихся;
* формирование умений и навыков судейства соревнований избранного вида спорта;
* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья;
* формирование практических умений и навыков по технической, тактической, психологической подготовке, морально-волевой подготовке, врачебному контролю, самоконтролю, гигиене, медико-санитарной подготовке, основам безопасности жизнедеятельности;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей.

Теоретические знания формируются на отдельных теоретических занятиях, в форме бесед до начала практического занятия, во время практического занятия или в его конце. Можно задачи по формированию знаний решать в процессе овладения практическими умениями и навыками.

Практические занятия проводятся на учебно-тренировочных полигонах, на спортивной площадке, в спортивном зале. Большая часть занятий проводится на местности (в лесу с картами).

На начальном этапе подготовки планируются только тренировочные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографической подготовкой, с особенностями внимания и мышления, свойствами памяти, что обуславливает необходимость проведения ряда практических занятий по развитию перечисленных качеств не только на местности, но и в условиях специально оборудованного класса и в форме самостоятельного выполнении специальной домашней работы.

Контрольные упражнения, соревнования, тестирование являются составной частью подготовки спортсмена и эффективным средством контроля тренировочного процесса (текущая и итоговая диагностика). Правильно поставленный учет работы дает возможность педагогу своевременно определять достижения и недостатки учебно-тренировочной работы, знать о состоянии здоровья и уровне тренированности занимающихся.

На занятиях соблюдается принцип постепенности, учитываются индивидуальные возможности и особенности каждого подростка.

Обязательным условием является проведение на каждом занятии практической работы с картами или условными знаками.

В силу специфики спортивного ориентирования организация учебно-тренировочных сборов играет большую роль в подготовке ориентировщиков. В летнее каникулярное время учебно-тренировочный процесс не прекращается, а лишь приобретает другие формы организации. Организуются и проводятся походы, учебно-тренировочные сборы, выездные соревнования. Данные формы учебно-тренировочной работы выходят за рамки учебной нагрузки (вне сетки часов), но проводятся согласно утверждённым программам и планам этих работ и ставят перед собой задачи:

• организации круглогодичного учебно-тренировочного процесса;

• закрепления и совершенствования знаний, умений, навыков, приобретенных в течение учебного года;

• оздоровления занимающихся силами естественных факторов природы;

• участия в выездных соревнованиях по избранному виду спорта.

**Ожидаемые результаты**

Значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания; основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; задачи общей физической подготовки, технику лыжных ходов; выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;  выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; понятие о технике ориентирования; разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);  понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;  компас и его устройство;  правильно пользоваться компасом;  
ориентировать карту; основы топографии; способы изображения земной поверхности; понятие «топографическая карта»; понятие «масштаб»; масштаб и его виды; основные типы топографических знаков;  
 понятие «горизонталь»; понятие «крутизна склона», читать масштабы карт; читать и расшифровывать основные топографические знаки;  определять крутизну и высоту склона; осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Срок реализации программы: 2 года. Программа первого года обучения предусматривает отведение 144 часов, второго года - 216 часов на теоретические и практические занятия.

В первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Во второй год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество детей в каждом объединении – 15.

Объединение посещают учащиеся 5-9 классов, 10-15 лет. При создании социально-педагогических условии возможно расширение возраста до двух лет.

**Учебно-тематический план объединения**

**«Ориентирование»**

**1-ый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | | |
| всего | теор. | прак. |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 2 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 18 | 2 | 16 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 18 | 2 | 16 |
| 4 | Техника ориентирования | 18 | 2 | 16 |
| 5 | Интеллектуальная подготовка | 4 | 4 | - |
| 6 | Снаряжение ориентировщика | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Гигиена спортсмена | 4 | 2 | 2 |
| 8 | Спортивное ориентирование | 22 | 6 | 16 |
| 9 | Тактическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 10 | Топографическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 11 | Психологическая и морально-волевая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 12 | Контрольные нормативы | 6 | - | 6 |
| 13 | Правила соревнований | 6 | 4 | 2 |
| 14 | Участие в соревнованиях | 18 | 2 | 16 |

**Итого: 144 часов**

**Содержание программы.**

1. *Вводное занятие. 2ч.*
   1. Теория 2ч.

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

1. *Общая физическая подготовка. 18ч.*

Теория 2ч.

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

Практика 16ч.

Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты. Упражнения, развивающие общую выносливость. 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.

1. *Специальная физическая подготовка. 18ч.*

Теория 2ч.

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

Практика 16ч.

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

Развитие специальных качеств:

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы. Специальные беговые упражнения: ускорения, бег в подъём, бег по песку. Техника лыжных ходов: техника передвижения классическими ходами,

основы конькового хода.

1. *Техника ориентирования. 18ч.*

Теория 2ч.

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные, их общие черты и отличия.

Условные знаки спортивных карт. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Текущая диагностика: тест «Условные знаки». тест «Спортивная карта».

Практика 16ч.

Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально).

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

Текущая диагностика: Ориентирование по карте. Практическая работа «Выбор варианта движения между КП».

1. *Интеллектуальная подготовка. 4ч*.

Теория 4ч.

Задачи:

Образовательные:

* обучить способам развития зрительной и оперативной памяти, пространственного воображения, логического мышления.

Развивающие:

* повышение уровня интеллектуальных возможностей
* содействие гармоничному развитию личности.

Воспитательные:

* воспитать устойчивый интерес к приобретению новых знаний.

Развитие умственных способностей для повышения качества ориентирования.

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

* общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.
* контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи тестовых упражнений.

1. *Снаряжение ориентировщика. 4ч.*

Теория 2ч.

Компас, планшет, лыжи, ботинки, палки. Одежда и обувь зимой и летом. Особенности одежды при различных погодных условиях. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практика 2ч.

Получение и распределение снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

1. *Гигиена спортсмена. 4ч.*

Теория 2ч.

Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня в период соревнований.

Практика 2ч.

Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим.

1. *Спортивное ориентирования. 22ч.*

Теория 6ч.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники в достижение высоких спортивных результатов.

Практика 16ч.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем .Спортивный компас.

1. *Тактическая подготовка. 10ч.*

Теория 2ч.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении

соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь

скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия

спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ

соревнований.

Практика 8ч.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

1. *Топографическая подготовка. 10ч.*

Теория 2ч.

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

Практика 8ч.

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

1. *Психологическая и морально-волевая подготовка. 8ч.*

Теория 4ч.

Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.

Практика 4ч.

Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия. психологический настрой перед стартами

(тренировочными и соревновательными).

Участие в соревнованиях – необходимое условие для проверки морально-волевых качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Овладение техникой аутогенной

тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.

1. *Контрольные нормативы. 6ч.*

Практика 6ч.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Виды нормативов | 1 год подготовки | | 2 ГОД подготовки | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Бег 30 м с хода (сек) | 5.4 | 5.7 | 5.3 | 5.6 |
| 2. | Бег 60 м с хода (сек) | 10,4 | lO.6 | 10.0 | 10.2 |
| 3. | Бег с низкой и средней интенсивностью (120-150 | 15-20 | 10-15 | 20 | 15 |
| 4. | 1 прыжки в длину с места ( см ) | 150 | 140 | 160 | 150 |
| 5. | Метание теннисного мяча (м) | 2S | 18 | 30 | 20 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке |  | 10 |  | 12 |
| 8. | 1 плавание без учета времени (м ) | 120 | 80 | 120 | 100 |
| 9. | Прохождение на лыжах 500 метров ( мин. сек.) | 2.20 | 2.40 | 2.10 | 2.20 |
| 10 | Дистанции лыжных гонок (км) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 11 | Выполнение разрядных  нормативов по лыжам. | - | - | 2-юн | 2-юн |
| 12 | Выполнение разрядных нормативов по ориентированию |  |  | 3-юн | 3-юн |

1. *Правила соревнований. 6ч.*

Теория 4ч.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному

ориентированию. Права и обязанности участников.

Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и

обязанности судей.

Практика 2ч.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

1. *Участие в соревнованиях. 16ч.*

Теория 2ч.

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

Практика 14ч.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

**По окончании первого года обучения учащиеся объединения должны знать:**

* технику безопасности и обеспечение личной безопасности;
* влияние физических упражнений на организм;
* задачи общей физической подготовки;
* технику основных лыжных ходов;
* режим спортсмена, питание, личная гигиена;
* условные знаки на топографической и спортивной карте;
* устройство спортивного компаса.

**уметь:**

* ориентировать карту по компасу;
* сопоставлять карту с местностью;
* определять и расшифровать топографические знаки и условные знаки на спортивных картах;
* определять стороны горизонта по местным признакам;
* определять расстояние и двигаться по азимуту.

**Учебно-тематический план объединения**

**«Ориентирование»**

**2-ой год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | | |
| всего | теор. | прак. |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 2 | Предупреждение травматизма на занятиях и …соревнованиях | 2 | 2 | - |
| 3 | Краткий обзор состояния и развития орориентирования в России и за рубежом | 4 | 4 | - |
| 4 | Общая физическая подготовка | 24 | 4 | 20 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 24 | 4 | 20 |
| 6 | Техника ориентирования | 24 | 4 | 20 |
| 7 | Техника безопасности | 10 | 2 | 8 |
| 8 | Тактическая подготовка | 26 | 2 | 24 |
| 9 | Спортивное ориентирование | 26 | 2 | 24 |
| 10 | Снаряжение ориентировщика | 8 | 4 | 4 |
| 11 | Топографические, общегеографические и маматематические карты | 8 | 4 | 4 |
| 12 | Гигиена спортсмена | 8 | 4 | 4 |
| 13 | Медико – санитарная подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 14 | Краеведение | 4 | 2 | 2 |
| 15 | Основы туристской подготовки | 8 | 2 | 6 |
| 16 | Инструкторская и судейская практика | 8 | 4 | 4 |
| 17 | Участие в соревнованиях | 26 | 4 | 22 |

ИТОГО: 216часов

**Содержание программы.**

*1. Вводное занятие. 2ч.*

* 1. Теория 2ч.

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

*2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.2ч.*

Теория 2ч.Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой до врачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

*3. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. 4ч.*

Теория 4ч.

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение  
соревнований. Выступления российских ориентировщиков и

лыжников на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

*4. Общая физическая подготовка.24ч.*

Теория 4ч.

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

Практика 20ч.

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.

*5. Специальная физическая подготовка. 24ч.*

Теория 4ч.

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.

Практика 20ч.

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, открытой, закрытой, заболоченной местности, 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 одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

*6. Техника ориентирования. 24ч.*

Теория 4ч.

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика 20ч.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор "нитки" движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

*7. Техника безопасности.10ч.*

Теория 2ч.

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

Практика 8ч.

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

*8. Тактическая подготовка. 26ч.*

Теория 2ч.

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

Практика 24ч.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Анализ путей движения. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении. 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 к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

*9. Спортивное ориентирование. 26 ч.*

Теория 2ч.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники в достижение высоких спортивных результатов.

Практика 24ч.

Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте КП. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоение техники спортивного ориентирования.

*10. Снаряжение ориентировщика. 8 ч.*

Теория 4ч.

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

Практика 4ч.

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

*11. Топографические, общегеографические и математические карты. 8ч.*

Теория 4ч.

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

Практика 4ч.

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

*12. Гигиена спортсмена.8ч.*

Теория 4ч.

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

Практика 4ч.

Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках.

Питьевой режим.

*13. Медико – санитарная подготовка. 8ч.*

Теория 4ч.

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

Практика 4ч.

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

*14.Краеведение. 4ч.*

Теория 2ч.

Родной край, его природные особенности. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки. Экономика и культура.

Охрана природы. Законодательство по охране природы Экология, изучение растительного и животного мира в данной области.

Практика 2ч.

Знакомство с краеведческими объектами. Проведение различных краеведческих наблюдений. Памятники истории и культуры. Знатные люди. История населенного пункта. Музеи народные и школьные.

Изучение района соревнований, экскурсий. Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.

1. *Основы туристской подготовки. 8ч.*

Теория 2ч.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, - комфортность -продуваемость поляны и т. д.Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане.

Практика 6ч.

Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и

крупномасштабной карты.

1. *Инструкторская и судейская практика. 8ч.*

Теория 4ч.

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

Практика 4ч.

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

1. *Участие в соревнованиях. 26ч.*

Теория 4ч.

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

Практика 22ч*.*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

**По окончании второго года обучения учащиеся объединения должны знать:**

* ориентирование карты по компасу;
* линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
* общие положения правил соревнований;
* права и обязанности участников соревнований;
* виды ориентирования;
* нормы поведения (спортивной этики) на занятиях и соревнованиях;
* особенности климата, флоры и фауны на территории области.

**уметь:**

* определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
* соблюдать права и обязанности участников соревнований;
* выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
* применять разные лыжные ходы на различных местах передвижения;
* правильно распределять силы на дистанции;
* рисовать простейшие схемы с применением условных знаков.

**\**

# 

# Литература

1. Анализ прохождения дистанции в беге с ориентированием (А.Ширинян 2003)
2. Закон РФ «Об образовании», 2013г.
3. [Ключникова Н.Н. Техническая подготовка на учебных занятиях специализации "Спортивное ориентирование": Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2004. - 36 с.](http://www.orient-murman.ru/index.php/book/47-2010-12-29-11-00-46/168--q-q-2004-36-.html)
4. Конвенция ООН о правах ребенка.-М.,1989г.
5. Конституция РФ от 12 декабря 1993 г.
6. [Ориентирование для непрофессионалов (А.Ширинян 2005 )](http://www.orient-murman.ru/index.php/book/45-2010-12-23-20-52-09/93--2005-.html)
7. [Рабочая тетрадь по основам топографической и технико-тактической подготовке спортсменов ориентировщиков Абросимова Н.А. 2006-2010 гг.](http://www.orient-murman.ru/index.php/book/47-2010-12-29-11-00-46/172--2006-2010-.html)
8. Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей.- М., 2000г.
9. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Ширинян А.А. Иванов А.В. 201[0г. Часть 1](http://www.orient-murman.ru/index.php/book/45-2010-12-23-20-52-09/447--2010-1.html)
10. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Ширинян А.А. Иванов А.В. 2010г. Часть Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Ширинян А.А. Иванов А.В. 2010г. Часть2
11. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Ширинян А.А. Иванов А.В. 2010г.  [Часть 3](http://www.orient-murman.ru/index.php/book/45-2010-12-23-20-52-09/445--2010-4.html)
12. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Ширинян А.А. Иванов А.В. 2010г. Часть 4
13. [Спортивное ориентирование Физкультурно-спортивное совершенствование Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург, 2010 С.А.Казанцев](http://www.orient-murman.ru/index.php/book/47-2010-12-29-11-00-46/115--2010-.html)
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
15. [Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование (Красноярск ИПК СФУ 2008)](http://www.orient-murman.ru/index.php/book/47-2010-12-29-11-00-46/114--2008.html)
16. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования, 2012.
17. [Уроки ориентирования О. Л. Глаголева М. 2005г.](http://www.orient-murman.ru/index.php/book/47-2010-12-29-11-00-46/297--2005-.html)
18. Федеральный закон от 28 июня 1995 г. N 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» (с изменениями от 21 марта 2002 г., 29 июня, 22 августа 2004 г.)
19. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |