

Министерство образования Кузбасса
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена и рекомендована к

УТВЕРЖДАЮ

утверждению методическим

Директор ГАУДО КЦДЮТЭ

советом ГАУДО КЦДЮТЭ

О. Ф. Галеев

Протокол № 3

Приказ № 188

« 05 » июня 2024 г.

« 30 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Возраст учащихся – 8 - 20 лет

Срок реализации – 7 лет

Авторы-составители:

Рыболов Роман Анатольевич,

Рыболова Светлана Алексеевна,

педагоги дополнительного образования

Спортивное ориентирование. Дополнительная общеразвивающая программа.

Авторы-составители: Рыболов Р.А., Рыболова С.А., педагоги дополнительного образования ГАУДО КЦДЮТЭ.

Рецензенты:

Кукоров С.О., преподаватель туризма и спортивного ориентирования КемГППК.

Леготина Е.О., методист ГАУДО КЦДЮТЭ.

Содержание

Пояснительная записка	3
Первый модуль	
Учебно-тематический план (1-й год)	10
Содержание программы (1-й год)	11
Учебно-тематический план (2-й год)	16
Содержание программы (2-й год)	17
Второй модуль	
Учебно-тематический план (3-й год)	21
Содержание программы (3-й год)	22
Учебно-тематический план (4-й год)	27
Содержание программы (4-й год)	28
Третий модуль	
Учебно-тематический план (5-й год)	32
Содержание программы (5-й год)	33
Учебно-тематический план (6-й год)	39
Содержание программы (6-й год)	40
Учебно-тематический план (7-й год)	46
Содержание программы (7-й год)	47
Методическое обеспечение программы	54
Перечень снаряжения и оборудования	57
Рекомендации по использованию программы	58
Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов	60
Список литературы для педагогов	61
Список литературы для учащихся	62

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. В отличие от других видов спорта ориентированием может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей - это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий в том, что тренировки и соревнования проводятся на природе, в живописных местах. Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом, содействует умственному и физическому развитию, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни.

Ориентирование как вид спорта имеет давние традиции, но наибольшее развитие он получил в европейской части нашей страны. В Сибири имеется большой потенциал для занятий как зимними, так и летними видами ориентирования. В данной программе по спортивному ориентированию с основами туризма и краеведения учитывается специфика региона.

При составлении программы использовались **нормативные правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20 утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
5. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

6. Приказ Министерства образования Кузбасса от 28 декабря 2023 № 4546 «О региональной ведомственной маршрутно-квалификационной комиссии Кемеровской области-Кузбасса»;

7. Устав ГАУДО КЦДЮТЭ;

8. Положение о дополнительных общеразвивающих программах ГАУДО КЦДЮТЭ;

9. Положение о формах, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации, входящей и итоговой диагностики результативности обучения учащихся по дополнительным общеразвивающим программам в ГАУДО КЦДЮТЭ;

10. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» является модифицированной. Программа составлена на основе модифицированных программ:

- программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» (авторы-составители Слугин А.В., Склюев Д.Ю.);
- программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» (автор-составитель Слугина С.А.);
- типовой программы для ДЮСШ и СДЮШОР «Спортивное ориентирование» (авторы Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.).

Данная программа разработана с учётом опыта реализации трёх вышеперечисленных программ и, воплощая принципы преемственности и непрерывности, спроектирована как модульная программа. В этом состоит её **новизна**. Программа «Спортивное ориентирование» включает в себя устойчивые, целостные модули. С одной стороны, модули программы являются самостоятельными и могут реализовываться отдельно друг от друга, с другой стороны, освоения учащимися модулей подразумевает возможность взаимозачёта результатов. Программа состоит из 3 модулей: «Начальная подготовка» (1 и 2 год обучения), «Начальная специализация» (3 и 4 год обучения), «Углубленная специализация» (5-7 года обучения).

В основе программы лежит идея комплексного подхода к обучению спортивному ориентированию, туризму и краеведению. Спортивное ориентирование является приоритетным направлением программы. Туризм как вид деятельности имеет особенную привлекательность для детей, высока его роль и в решении задач воспитания через познавательную, трудовую деятельность. Общение в туристских походах способствует формированию у учащихся чувства коллективизма, ответственности, расширяет кругозор. Занятия по краеведению знакомят школьников с природными особенностями, историей освоения и развития Кузбасса.

Поскольку программа имеет физкультурно-спортивную направленность и приоритетом являются занятия по спортивному ориентированию, раздел «Туризм и краеведение» включён только в учебно-тематические планы 1 и 2 модулей программы (1-4 года обучения). Третий модуль программы – «Углубленная специализация» – ориентирован на физическую, эмоциональную подготовку учащихся, их соревновательную деятельность и судейскую практику.

При создании программы учтён передовой отечественный и зарубежный опыт обучения и тренировок юных ориентировщиков, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и

психологии.

Целью программы является формирование навыка здорового образа жизни, физическое развитие, расширение кругозора учащегося через занятия спортивным ориентированием. Программа призвана решить следующие **задачи**:

- привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- способствовать приобретению основных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- содействовать формированию волевых и морально-этических качеств учащихся;
- способствовать развитию интеллектуального потенциала учащегося, удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности.

В процессе обучения по данной программе у учащихся происходит формирование представлений о межпредметных связях и получение знаний по дисциплинам: физиология человека, гигиена спортивной тренировки, топография и картография, основы безопасности жизнедеятельности, география.

Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого учащегося, раскрытие его способностей требуют учёта индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

Модули программы представляют собой независимые блоки обучения, рассчитанные на учащихся определённого возраста с учётом физиологических и возрастных способностей и возможностей школьников. Модульность содержания программы позволяет учащимся проходить обучение только по одному или двум модулям программы, начать обучение по программе со второго или третьего модуля.

В связи с тем, что каждый модуль представляет собой автономный и независимый образовательный блок, перед отдельными модулями стоят свои задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки.

Предусмотрена возможность реализации отдельных тем программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате в условиях санитарно-эпидемиологических ограничений. В этом случае учебные материалы размещаются на специальной странице «Дистанционное обучение» (<https://vk.com/club193269223>), где для учащихся доступны видео-лекции, онлайн консультации, контрольные задания и тому подобное.

Задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки **модуля «Начальная подготовка»:**

- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- привить интерес учащимся к занятиям спортивным ориентированием;

- способствовать разносторонней физической подготовке учащихся;
- содействовать воспитанию у учащихся морально-этических и волевых качеств;
- выявить задатки и способности учащихся к спортивной деятельности;
- содействовать формированию знаний по краеведению, основам туризма;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта;
- способствовать развитию понимания спортивной карты;
- содействовать развитию навыков пользования компасом.

Задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки модуля «Начальная специализация»:

- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность учащихся;
- создать благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- расширить знания по краеведению, развить знания и умения учащихся по туризму;
- способствовать углубленному изучению основных элементов, приёмов и способов ориентирования;
- накопление соревновательного опыта.

Задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки модуля «Углубленная специализация»:

- развить специальных физических качеств;
- повысить функциональную подготовленность учащихся;
- совершенствование у учащихся техники и тактики приёмов и способов ориентирования;
- повышение готовности к соревнованиям, чтобы показать возможно лучший результат.

По окончании программы, учащиеся приобретают определенные знания и умения.

Учащиеся будут знать:

- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- действия в аварийной ситуации
- основные положения правил соревнований по ориентированию;
- историю возникновения и развития г. Кемерово;
- историю развития спортивного ориентирования;
- технику лыжных ходов;
- виды туризма;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- упражнения на расслабление, на развитие физических качеств;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию.

Учащиеся будут уметь:

- передвигаться на лыжах классическим и коньковым ходом;
- проводить предстартовую разминку;

- двигаться по азимуту;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- правильно действовать при потере ориентировки;
- вести дневник самоконтроля;
- совершать многодневный поход;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- регулировать стресс;
- выполнять постановку дистанций;
- составлять программу индивидуальной спортивной тренировки;
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- преодолевать простейшую полосу препятствий в спортивном зале.

Организационно-педагогические условия.

В объединения первого и второго модулей программы осуществляется свободный набор учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний при условии предоставления медицинской справки с допуском к занятиям спортивным ориентированием. В объединения третьего модуля программы зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие разряд по спортивному ориентированию или опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Зачисление учащихся в объединение осуществляется в течение всего учебного года.

Учащиеся, занимающиеся по программе «Спортивное ориентирование» с 1 по 7 год обучения, переводятся на каждый следующий год обучения приказом директора. Ежегодно учащиеся, принимающие активное участие в соревнованиях, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, проходят диспансеризацию в ГБУЗ «Кузбасский клинический центр лечебной физкультуры и спортивной медицины». Перед каждым многодневным, выездным мероприятием родителям (законным представителям) учащегося предоставляется подробная информация (место, время, продолжительность и др.) о проведении мероприятия.

Срок реализации программы «Спортивное ориентирование» 7 лет. Программа рассчитана на 324 часа в год, по 9 часов в неделю.

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»

Объём учебных часов	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий в часах	Продолжительность академического часа	Перерыв
324	36	3	3	45 минут	10 минут

Начало учебного года – сентябрь.

Окончание учебного года – май.

Обучение осуществляется в течение учебного года (36 недель), в том числе и

каникулярное время.

Форма обучения по программе: очная.

Занятия по программе проводятся с полным составом объединения или группой (2-4 человека) учащихся. По мере роста опыта учащихся, педагог делает бóльший упор на индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Методы обучения: словесные методы (объяснения, беседа, инструктаж), наглядные (демонстрация, наблюдения и др.), практические (упражнения). При реализации программы активно применяются игровые и здоровьесберегающие технологии.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий, времени года. Занятия по программе могут проводиться в форме тренировочных стартов, учебно-тренировочных сборов, соревнований, туристских походов и других. Порядок изучения тем и разделов программы «Спортивное ориентирование» определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения и фиксируется в календарно-тематическом плане. Педагог может увеличить объёмы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время.

После каждого года обучения вне учебного времени планируется проведение зачётного мероприятия: туристского похода, учебно-тренировочных сборов, соревнований.

На этапе начальной подготовки основное место занимает общая физическая подготовка. Уделяется большое внимание игровым формам проведения занятий, прививается устойчивая мотивация к регулярным занятиям и тренировкам, к физическому развитию и спортивному ориентированию.

На этапе начальной специализации основное место занимает общая физическая подготовка, но увеличивается объём специальной физической подготовки на 20 % от общего объёма работы. Этап углубленной специализации характеризуется увеличением объёма тренировочной работы, и достигает 70-80 % от максимальных величин, а специальная подготовка может достигать до 45 % от общего объёма работы.

Следует строго соблюдать принцип постепенности. Специальная подготовка спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют индивидуальным возможностям спортсмена. Обучение по программе подразумевает знакомство учащихся и изучение ими нормативных документов: «Правила вида спорта «спортивное ориентирование», «Технические условия проведения межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию, номер-код вида спорта 0830005511Я», Приказ Минспорта России «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации» и других.

Оценка эффективности реализации программы проводится с помощью комплекса диагностических материалов, который включает в себя теоретические и практические тестовые задания, систему оценки участия и достижений учащихся в соревнованиях различного уровня, учёт выполнения учащимися массовых юношеских и спортивных разрядов.

Учебный план программы «Спортивное ориентирование»

Модули программы	Год обучения	Планируемый возраст учащихся	Планируемый состав объединения	Учебная нагрузка
1 модуль «Начальная подготовка»	Первый Второй	8 - 12 лет	14-16 человек	324
2 модуль «Начальная специализация»	Третий Четвертый	12 - 16 лет	10-12 человек	324
3 модуль «Углубленная специализация»	Пятый Шестой Седьмой	16 - 20 лет	6-10 человек	324

Перечень материально-технического и информационного обеспечения приведён в разделе «Методическое обеспечение программы».

Во время занятий педагог несет ответственность за жизнь и здоровье детей.

К реализации программы могут привлекаться специалисты, методисты, педагоги-организаторы как ГАУДО КЦДЮТЭ, так и сторонних организаций.

В летний период учащиеся участвуют в многодневных мероприятиях вне сетки часов: соревнования, учебно-тренировочные сборы, походы и другие.

План-график проведения летних образовательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Мероприятие	Количество часов	Примечание
1.	Учебно-тренировочные сборы	36	В зависимости от продолжительности учебно-тренировочных сборов
1.1	Подготовка (разработка программы, закупка продуктов, подготовка снаряжения, сбор документов)	2	
1.2	Учебно-тренировочные сборы	32	
1.3	подведение итогов, ремонт и приведение в порядок снаряжения	2	
2.	Соревнования	18	В зависимости от статуса, места и продолжительности соревнований
2.1	подготовка к соревнованиям (разбор положения, условий, тренировки)	3	
2.2	подготовка к соревнованиям (подготовка снаряжения, приобретение билетов, сбор медицинских и иных документов)	2	
2.3	соревнования	12	
2.4	подведение итогов, ремонт и приведение в порядок снаряжения	1	

**Первый модуль – «Начальная подготовка»
(1-й год обучения)**

**Учебно-тематический план программы
«Спортивное ориентирование»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	3	3	-
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	6	3	3
1.3.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	1	2
1.4.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	18	6	12
1.5.	Техническая подготовка	18	3	15
1.6.	Тактическая подготовка	15	3	12
1.7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	-
		66	22	44
2.	Туризм и краеведение			
2.1.	Кузбасс, природные особенности, история освоения края. Виды туризма.	6	3	3
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	3	9
2.4.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	3	3
2.5.	Первая помощь	6	3	3
		36	15	21
3.	Физическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	120	6	114
3.2.	Специальная физическая подготовка	42	6	36
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	12	-	12
		174	12	162
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	48	-	48
Итого часов.		324	49	275

Содержание программы «Спортивное ориентирование» (1-й год обучения)

1. Спортивное ориентирование

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования

Теоретическое занятие.

Организация работы группы в течение года. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжения ориентировщика

Теоретическое занятие. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3 Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание и значение питания для спортсмена. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4 Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Топографические карты и их особенности. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки международной федерации спортивного ориентирования IOF. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса.

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание, идентификация объектов на карте. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Приемы пользования спортивным компасом, ориентирование карты по компасу.

1.5 Техническая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Освоить технику ориентирования (чтение карты, работа с компасом) и технику передвижений (техника бега в различных условиях). Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Практические занятия. Отработка технико-вспомогательных действий на практике (отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту). Восприятие и проверка номера КП. Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров

1.6 Тактическая подготовка

Теоретические занятия. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при подготовке к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при взаимодействии с соперниками. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практические занятия. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Практическая реализация варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

1.7 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

2. Туризм и краеведение

2.1 Кузбасс, природные особенности, история освоения края. Виды туризма.

Теоретическое занятие. Климат, растительность и животный мир Кузбасса, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История развития туризма в России, в Кузбассе и в городе Кемерово. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности. Разрядные нормативы.

Практическое занятие. Подвижные игры с элементами краеведения. Мини-соревнования с элементами краеведения

2.2 Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт личного снаряжения. Установка каркасных палаток.

2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги
Теоретическое занятие. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места.

Типы костров. Правила разведения костра.

Практические занятия. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Разведение различных типов костров. Оборудование лагеря, установка палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Выбор места и организация привала и ночлега.

2.4 Техника безопасности при проведении походов, занятий.

Теоретическое занятие. Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща, укусы кровососущих насекомых. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

Практическое занятие. Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса по аварийным ориентирам.

2.5 Первая помощь.

Теоретическое занятие. Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Практическое занятие. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

3. Физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений, ходьба и бег различной интенсивности. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования. Силовая подготовка. Кросс. Лыжная подготовка.

3.2 Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в неравномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с чтением карты.

Упражнения для развития быстроты. Бег на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Лыжная подготовка. Ходьба и бег на лыжах. Изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения, реализация варианта движения между КП на спусках.

3.3 Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

5 минутный бег с учётом пройденного расстояния (м);

челночный бег 3 раза по 10 м (сек.);

прыжок в длину с места (см);

отжимание от пола (количество раз);

поднимание туловища из положения лёжа (количество раз);

прыжки через скакалку (раз в минуту);

кросс: у мальчиков - 1000 м; у девочек - 500 м (мин., сек.);

тест на гибкость - наклон вперёд (см);

ходьба на лыжах.

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные старты в рамках соревнований школ, коллективов физкультуры, спартакиад.

Знания и умения учащихся по итогам 1 года обучения

По разделу «Спортивное ориентирование» учащиеся 1 года обучения:

знают:

- историю развития спортивного ориентирования,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию;

умеют:

- ориентировать карту по компасу,
- снимать азимут с карты,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами,
- измерять расстояние на местности,
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
- правильно действовать при потере ориентировки.

По разделу «Туризм и краеведение» учащиеся 1 года обучения:

знают:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки и ремонтного набора,
- историю возникновения и развития г. Кемерово;

умеют:

- выполнять основные работы по установке бивуака,
- оказывать первую помощь при простейших травмах.

По разделу «Физическая подготовка» учащиеся 1 года обучения:

знают:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;

умеют:

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

**Первый модуль – «Начальная подготовка»
(2-й год обучения)**

Учебно-тематический план программы «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	3	3	-
1.2.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	6	3	3
1.3.	Техническая подготовка	36	3	33
1.4.	Тактическая подготовка	12	3	9
1.5.	Правила соревнований по спортивному	3	3	-
		60	15	45
2.	Туризм и краеведение			
2.1.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	9	3
2.2.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, на соревнованиях	3	-	3
2.3.	Первая помощь. Медицинская аптечка	3	3	
		18	12	6
3.	Физическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	123	3	120
3.2.	Специальная физическая подготовка	69	3	66
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	9	-	9
		201	6	195
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	45	-	45
	Итого часов.	324	33	291

Содержание программы «Спортивное ориентирование» (2-й год обучения)

1. Спортивное ориентирование

1.1 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжения ориентировщика

Теоретическое занятие. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу. Действия в случае потери ориентировки. Причины и виды травм при занятиях спортивным ориентированием. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения. Устройство, изготовление, подборка и использование снаряжения.

1.2 Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Основы топографии. Условные знаки международной федерации ориентирования (ISOM 2000). Масштабные и внесмасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Сечение. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических и спортивных картах.

Практические занятия. Изучение знаков по группам. Упражнения и игры на развитие памяти, мини-соревнования.

1.3 Техническая подготовка

Теоретические занятия. Изучение технических приемов: грубый азимут, линейное ориентирование, грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

Практические занятия. Отработка движения по азимуту по открытой и закрытой местности. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

1.4 Tактическая подготовка

Теоретические занятия. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Tактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

Практические занятия. Выбор пути движения, в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Реализация пути движения между КП, корректировка ошибок, возникающих при беге. Подход и уход с КП. Отметка КП. Раскладка сил на дистанцию. Измерение расстояний во время бега по лесу различной проходимости, по дорогам, тропам, на подъемах и спусках. Анализ путей движения.

1.5 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований, расчет предполагаемого времени победителя. Права и обязанности участника, его действия перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

2. Туризм и краеведение

2.1 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места.

Практические занятия. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в себе при различных погодных условиях.

2.2 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, на соревнованиях.

Практическое занятие. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Приобретение навыков предотвращения чрезвычайных ситуаций в походе, на соревнованиях. Отработка мер безопасности при движении по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса по аварийным ориентирам.

2.3 Первая помощь. Медицинская аптечка.

Теоретическое занятие. Гигиена обуви и одежды. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки.

3. Физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений, ходьба и бег различной интенсивности. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования. Силовая подготовка. Кросс. Лыжная подготовка.

3.2 Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в неравномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с чтением карты.

Упражнения для развития быстроты. Бег на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку,

поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Лыжная подготовка. Изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения, реализация варианта движения между КП на спусках.

3.3 Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

5 минутный бег с учётом пройденного расстояния (м);

челночный бег 3 раза по 10 м (сек);

прыжок в длину с места (см);

отжимание от пола (количество раз);

поднимание туловища из положения лёжа (количество раз);

прыжки через скакалку (раз в минуту);

кросс у мальчиков - 1000 м; у девочек - 500 м (мин., сек.);

тест на гибкость - наклон вперед (см).

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в районных, городских и областных соревнованиях по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные старты в рамках соревнований школ, коллективов физкультуры, спартакиад.

Знания и умения учащихся по итогам 2 года обучения

По разделу «Спортивное ориентирование» учащиеся 2 года обучения:

знают:

- спортивные карты города и области,
- причины и виды травм при занятиях спортивным ориентированием,
- самоконтроль и его значение,
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование).

умеют:

- проводить предстартовую разминку,
- самостоятельно определять ЧСС,
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа,
- ориентироваться с использованием тормозных ориентиров,
- составлять программу индивидуальной спортивной подготовки,
- двигаться по азимуту.

По разделу «Туризм и краеведение» учащиеся 2 года обучения:

знают:

- историю развития туризма в Кузбассе,
- туристские возможности родного края,
- объективные и субъективные опасности в туризме,

умеют:

- готовить личное и групповое снаряжение к походу,
- составлять меню для похода, совершать многодневный поход,
- преодолевать простейшую полосу препятствия в спортивном зале,

По разделу «Физическая подготовка» учащиеся 2 года обучения:

знают:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности,
- технику лыжных ходов,
- упражнения на расслабление, на развитие выносливости,
- значение специальной физической подготовки для роста мастерства,
- роль специальной физической подготовки на различных этапах.

умеют:

- владеть приёмами техники бега с учетом характера местности,
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений,
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

**Второй модуль – «Начальная специализация»
(3-й год обучения)**

Учебно-тематический план программы «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	3	3	-
1.2.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3	-
1.3.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	6	3	3
1.4.	Техническая подготовка	36	3	33
1.5.	Тактическая подготовка	12	3	9
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	-
		63	18	45
2.	Туризм и краеведение			
2.1.	Виды туризма. Краеведческие возможности Кузбасса	3	3	-
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	3	2	1
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	3	9
2.4.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Экстремальные ситуации.	6	3	3
2.5.	Первая помощь. Медицинская аптечка	3	1	2
		27	12	15
3.	Физическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	120	6	114
3.2.	Специальная физическая подготовка	57	3	54
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	9	-	9
		186	9	177
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	48	-	48
	Итого часов:	324	39	285

Содержание программы «Спортивное ориентирование» (3-й год обучения)

1. Спортивное ориентирование

1.1 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжения ориентировщика

Теоретическое занятие. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу. Правила дорожного движения. Техника безопасности (ТБ) и инструктаж по ТБ в условиях риска заражения и заболевания клещевым энцефалитом. Действия в случае потери ориентировки. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения. Устройство, изготовление, подборка и использование снаряжения.

1.2 Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание и значение питания для спортсмена. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.3 Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Основы топографии. Условные знаки международной федерации ориентирования (ISOM 2000). Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей. Сечение. Заложение.

Практические занятия. Изучение на местности различных форм рельефа. Изучение знаков по группам. Упражнения и игры на развитие памяти, мини-соревнования.

1.4 Техническая подготовка

Теоретические занятия. Изучение технических приемов: точный азимут, точное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах.

Практические занятия. Отработка движения по азимуту по открытой и закрытой местности. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

1.5 Тактическая подготовка

Теоретические занятия. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Практические занятия. Выбор пути движения, в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Подход и уход с КП. Отметка КП. Раскладка сил на дистанцию. Измерение расстояний во время бега по лесу различной проходимости, по дорогам, тропам, на подъемах и спусках. Анализ путей движения.

1.6 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участника, его действия перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Роль представителя команды

2. Туризм и краеведение

2.1 Виды туризма. Краеведческие возможности Кузбасса

Теоретическое занятие. История развития туризма в России, в Кузбассе и в городе Кемерово. Спортивный туризм, туристское многоборье в г. Кемерово. Город Кемерово и его окрестности. Однодневные туристские маршруты. Охрана природы в походе.

2.2 Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения к походу.

2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к выбору места. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практические занятия. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Участие в многодневных соревнованиях, проживание в полевом лагере.

2.4 Техника безопасности при проведении походов, занятий. Экстремальные ситуации.

Теоретическое занятие. Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща, укусы кровососущих насекомых. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

Практическое занятие. Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов по аварийным ориентирам.

2.5 Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка

Теоретическое занятие. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

Практическое занятие. Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

2.6 Основы туристской техники.

Теоретическое занятие. Виды туристских соревнований. Снаряжение для соревнований. Туристские узлы, их применение.

Практическое занятие. Прохождение отдельных этапов полосы препятствий: подъем и спуск по перилам, переправа по бревну и параллельным веревкам, переправа по жердям, вязка узлов, траверс склона.

3. Физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практические занятия.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

3.2 Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.3 Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);

челночный бег 3 раза по 10 м (сек);

прыжок в длину с места (см);

прыжок в длину с разбега (см);

отжимание от пола (количество раз);

поднимание туловища из положения лёжа (количество раз);

прыжки через скакалку (раз в минуту);

бег на лыжах: 2 км – для девушек, 3 км – для юношей (мин., сек.).

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в районных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные старты в рамках соревнований школ, коллективов физкультуры, спартакиад.

Знания и умения учащихся по итогам 3 года обучения

По разделу «Спортивное ориентирование» учащиеся 3 года обучения: знают:

- историю развития спортивного ориентирования,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков,
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля,
- условные знаки, масштаб карты,
- разновидности рельефа и его изображение на картах,
- основные положения правил соревнований по ориентированию;

умеют:

- измерять расстояние на местности,
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
- правильно действовать при потере ориентировки.

По разделу «Туризм и краеведение» учащиеся 3 года обучения:

знают:

- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки и ремонтного набора,
- туристские возможности окрестностей г. Кемерово,
- историю возникновения и развития г. Кемерово;

умеют:

- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,
- совершать однодневные походы.

По разделу «Физическая подготовка» учащиеся 3 года обучения:

знают:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;

умеют:

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

**Второй модуль – «Начальная специализация»
(4-й год обучения)**

Учебно-тематический план программы «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	3	3	-
1.2.	Технико-тактическая подготовка	51	6	45
1.3.	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	6	3	3
1.4.	Врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена	3	3	-
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	-
		66	18	48
2.	Туризм и краеведение			
2.1.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	9	3	6
2.2.	Обеспечение безопасности в туристском походе	3	3	-
2.3.	Основы туристской техники	6	-	6
		18	6	12
3.	Физическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	96	3	93
3.2.	Специальная физическая подготовка	75	3	72
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	9	-	9
		180	6	174
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	60	-	60
	Итого часов	324	30	294

Содержание программы «Спортивное ориентирование» (4-й год обучения)

1. Спортивное ориентирование

1.1 Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретическое занятие. Результаты выступления юниорской и юношеской сборной России на чемпионатах Мира и Европы. Сильнейшие спортсмены – ориентировщики мира и России. Члены сборной России из Сибирского региона. Просмотр и анализ материалов с Чемпионата и Кубка России.

1.2 Техничко-тактическая подготовка

Теоретические занятия. Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления.

Организационно – подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Практические занятия. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

1.3 Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании

Теоретическое занятие. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов - ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла тренировки в летнем ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Практическое занятие. Составление плана на год, месяц, неделю, занятие. Самостоятельное планирование тренировки.

1.4 Врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена

Теоретическое занятие. Значение комплексного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.5 Правила соревнований по спортивному ориентированию

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

2. Туризм и краеведение

2.1 Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям

Теоретическое занятие. Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия и соревнований. Научно-исследовательская работа в походе. Принципы ее организации.

Практические занятия. Изучение карт района предстоящего похода. Составление нитки маршрута, выбор путей аварийного выхода с маршрута. Составление отчета о путешествии.

2.2 Обеспечение безопасности в туристском походе

Теоретическое занятие. Система обеспечения безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности: объективные, и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

2.3 Основы туристской техники

Практические занятия. Прохождение естественных препятствий с самонаведением: спуск дюльфером, переправа по бревну. Командная техника преодоления туристской полосы препятствий. Организация страховки участников. Верхняя и нижняя страховка. Движение в парах.

3. Физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

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

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка.

3.2 Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль и значение специальной физической подготовки для

роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок.

Фартлек. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие гибкости.

3.3. Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

бег 100 м (сек);

кросс у юношей - 1000 м, 500 м – у девушек (мин.,сек);

челночный бег 3 по 10 м (сек);

прыжок в длину с места (см);

прыжок вверх с места (см);

подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек (количество раз);

тест на гибкость - наклон вперед (см).

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в районных, городских, областных и межрегиональных соревнованиях по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные старты в рамках соревнований школ, коллективов физкультуры, спартакиад.

Знания и умения учащихся по итогам 4 года обучения

По разделу «Спортивное ориентирование» учащиеся 4 года обучения: знают:

- этапы развития ориентирования в России и в своем регионе,
- спортивные карты города и области,
- причины и виды травм при занятиях спортивным ориентированием,
- самоконтроль и его значение,
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование),
- специальные качества ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления.

умеют:

- вести дневник самоконтроля,
- проводить предстартовую разминку,
- самостоятельно определять ЧСС,
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа,
- ориентироваться с использованием тормозных ориентиров,
- двигаться по азимуту,
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты,
- грамотно использовать предстартовую информацию.

По разделу «Туризм и краеведение» учащиеся 4 года обучения:

знают:

- историю развития туризма в Кузбассе,
- туристские возможности родного края,
- объективные и субъективные опасности в туризме,

умеют:

- готовить личное и групповое снаряжение к походу,
- совершать многодневный поход,
- преодолевать простейшую полосу препятствий в спортивном зале,

По разделу «Физическая подготовка» учащиеся 4 года обучения:

знают:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности,
- технику лыжных ходов,
- упражнения на расслабление, на развитие выносливости,
- значение специальной физической подготовки для роста мастерства,
- роль специальной физической подготовки на различных этапах.

умеют:

- владеть приёмами техники бега с учетом характера местности,
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения,
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

**Третий модуль – «Углубленная специализация»
(5-й год обучения)**

Учебно-тематический план программы «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	6	6	-
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	-	6
1.3.	Техническая подготовка	30	6	24
1.4.	Тактическая подготовка	15	3	12
		57	15	42
2.	Основы спортивной тренировки, судейство			
2.1.	Физиологические основы спортивной тренировки	9	3	6
2.2.	Основы методики обучения и тренировки	6	3	3
2.3.	Планирование спортивной тренировки	9	3	6
2.4.	Судейская практика	6	-	6
		30	9	21
3.	Физическая и психологическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	102	6	96
3.2.	Специальная физическая подготовка	81	6	75
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	9	-	9
3.4.	Психологическая и морально-волевая подготовка	9	-	9
		201	12	189
4.	Соревновательная деятельность			
4.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	30	-	30
4.2.	Анализ тренировок, соревнований	6	-	6
		36	-	36
	Итого часов	324	36	288

Содержание программы «Спортивное ориентирование»

(5-й год обучения)

1. Спортивное ориентирование

1.1. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях

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 5-й год обучения. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона. 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. Первичные средства пожаротушения.

1.2. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Практические занятия.

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

1.3. Техническая подготовка

Теоретические занятия.

Понятие «высота сечения». Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью"; контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

Практические занятия.

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Топографическая съёмка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

1.4. Тактическая подготовка

Теоретические занятия.

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. 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.

Практические занятия.

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. 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.

2. Основы спортивной тренировки, судейство

2.1. Физиологические основы спортивной тренировки

Теоретические занятия.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация её. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и её физиологические показатели.

2.2. Основы методики обучения и тренировки

Теоретические занятия.

Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка — единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

Практические занятия.

Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в процессе обучения, тренировок и соревнований. Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований.

2.3. Планирование спортивной тренировки

Теоретические занятия.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса — важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Практические занятия.

Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени — сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

2.4. Судейская практика

Практические занятия.

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

3. Физическая и психологическая подготовка

3.1. 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.

Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка и кроссовая подготовка. Спортивная ходьба, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

3.2. 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, гибкости, силы.

Практические занятия.

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.

Упражнения на развитие быстроты: подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор- присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. 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 силы: всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с

отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра.

3.3. Контрольные упражнения и тесты

Практические занятия.

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

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

бег 100 м (сек);

кросс у юношей - 1000 м, 500 м – у девушек (мин.,сек);

челночный бег 3 по 10 м (сек);

прыжок в длину с места (см);

подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек (количество раз);

тест на гибкость - наклон вперед (см);

метание теннисного мяча (м).

3.4. Психологическая и морально-волевая подготовка

Практические занятия.

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

4. Соревновательная деятельность

4.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

4.2. Анализ тренировок и соревнований

Практические занятия.

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

Знания и умения учащихся по итогам 5 года обучения

По разделу «Спортивное ориентирование» учащиеся:

знают:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- основы спортивного массажа;
- понятие «высота сечения»;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы.

умеют:

- находить выход из криминальных ситуаций;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

По разделу «Основы спортивной тренировки, судейство» учащиеся:

знают:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- задачи тренировочного процесса;
- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников.

умеют:

- чередовать нагрузку с отдыхом;
- выполнять разминочный комплекс упражнений;
- дозировать нагрузку на тренировках;
- выполнять действия по планированию тренировок: перспективному, текущему, оперативному;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований в качестве помощника начальника дистанций.

По разделу «Физическая и психологическая подготовка» учащиеся:

знают:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования;

- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- понятие «стресс» в условиях соревнований.

умеют:

- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам;
- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе.

По разделу «Соревновательная деятельность» учащиеся:

знают:

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

умеют:

- закончить дистанцию IV-V уровня;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- выполнять разбор путей прохождения дистанции.

**Третий модуль – «Углубленная специализация»
(6-й год обучения)**

Учебно-тематический план программы «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	6	6	-
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	-	6
1.3.	Техническая подготовка	18	3	15
1.4.	Тактическая подготовка	15	3	12
		45	12	33
2.	Основы спортивной тренировки, судейство			
2.1.	Основы методики обучения и тренировки	6	3	3
2.2.	Планирование спортивной тренировки	9	3	6
2.3.	Судейская практика	18		18
		33	6	27
3.	Физическая и психологическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	90	9	81
3.2.	Специальная физическая подготовка	87	24	63
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	9	-	9
3.4.	Психологическая и морально-волевая подготовка	9	-	9
		195	33	162
4.	Соревновательная деятельность			
4.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	45	-	45
4.2.	Анализ тренировок, соревнований	6	-	6
		51	-	51
	Итого часов	324	51	273

Содержание программы «Спортивное ориентирование» (6-й год обучения)

1. Спортивное ориентирование

1.1. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях

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 6-й год обучения. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона. 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. Изучение инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

1.2. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Практические занятия

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. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Утомление и перетренировка. Причины утомления. Предупреждение переутомления.

1.3. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

Практические занятия

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное и векторное ориентирование.

1.4. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых

стартах.

Практические занятия

Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды.

2. Основы спортивной тренировки, судейство

2.1. Основы методики обучения и тренировки

Теоретические занятия

Урок (занятие) как основная форма обучения. Самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании урока, его построении, об уровне нагрузок. Схема строения урока.

Практические занятия

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Воспитание морально-волевых качеств в процессе обучения.

2.2. Планирование спортивной тренировки

Теоретические занятия

Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки.

Практические занятия

Планирование контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке.

2.3. Судейская практика

Практические занятия

Постановка дистанций в заданном направлении. Центр соревнований и требования к нему, выбор места для проведения соревнований по ориентированию.

3. Физическая и психологическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка. Ритм и техника дыхания.

3.2. 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,

гибкости, равновесия и координации движений.

Практические занятия

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

3.3. Контрольные упражнения и тесты

Практические занятия

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

бег 100 м (сек);

кросс у юношей - 2000 м, 1000 м – у девушек (мин.,сек);

челночный бег 3 по 10 м (сек);

прыжок в длину с места (см);

подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек (количество раз);

тест на гибкость - наклон вперед (см);

метание теннисного мяча (м).

3.4. Психологическая и морально-волевая подготовка

Практические занятия

Общая психологическая подготовка (цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки). Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту). Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений). Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников).

4. Соревновательная деятельность

4.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, многодневных соревнованиях за пределами области, в соревнованиях среди школ, клубов. Участие сильнейших спортсменов во всероссийских соревнованиях.

4.2. Анализ тренировок и соревнований

Практические занятия

Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена-ориентировщика. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

Знания и умения учащихся по итогам 6 года обучения

По разделу «Спортивное ориентирование» учащиеся:

знают:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- особенности кроссового бега по сильно пересеченной местности;
- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов.

умеют:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- читать карту на различных скоростях движения;
- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение потом», с двух рук, по большому пальцу;
- определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности.

По разделу «Основы спортивной тренировки, судейство» учащиеся:

знают:

- определение урока;
- задачи, содержание подготовительной, основной, заключительной частей занятия;
- значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе;
- документы планирования спортивной тренировки;
- виды планирования спортивной тренировки;
- требования к центру соревнований;
- требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию;
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление).

умеют:

- применять дидактические принципы на уроке, тренировочном занятии;
- подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей

организма;

- правильно использовать основные документы планирования спортивной тренировки;
- выполнять постановку дистанций;
- производить оформление центра соревнований, старта, финиша, финишного этапа.

По разделу «Физическая и психологическая подготовка» учащиеся:

знают:

- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки;
- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования;
- цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки;
- основы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга;
- психологические особенности личности и типы высшей нервной деятельности.

умеют:

- выполнять строевые упражнения (налево, направо, кругом);
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с предметами;
- выполнять разновидности ходьбы, бега;
- выполнять действия, необходимые для спортивных игр (ведение мяча, ловля и передача мяча, броски, удары и т.д.);
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам;
- адекватно реагировать на дистанции на соперников;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

По разделу «Соревновательная деятельность» учащиеся:

знают:

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

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа.

умеют:

- закончить дистанцию V-VI уровня;
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок.

**Третий модуль – «Углубленная специализация»
(7-й год обучения)**

Учебно-тематический план программы «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	6	6	-
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	-	3
1.3.	Техническая подготовка	18	3	15
1.4.	Тактическая подготовка	15	3	12
		42	12	30
2.	Основы спортивной тренировки, судейство			
2.1.	Основы методики обучения и тренировки	9	6	3
2.2.	Планирование спортивной тренировки	9	3	6
2.3.	Основы совершенствования спортивного мастерства	3	3	-
2.4.	Судейская практика	18	-	18
		39	12	27
3.	Физическая и психологическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	81	3	78
3.2.	Специальная физическая подготовка	96	3	93
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	6	-	6
3.4.	Психологическая и морально-волевая подготовка	9	-	9
		192	6	186
4.	Соревновательная деятельность			
4.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	45	-	45
4.2.	Анализ тренировок, соревнований	6	-	6
		51	-	51
	Итого часов	324	30	294

Содержание программы «Спортивное ориентирование» (7-й год обучения)

1. Спортивное ориентирование

1.1. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях

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 7-й год обучения. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона. 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. Изучение инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

1.2. Врачебный контроль и самоконтроль

Практические занятия

Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию и лыжам. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего. Основные приемы спортивного массажа. Массаж до и после тренировок и соревнований.

1.3. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Методы развития у спортсменов ориентировщиков специализированных восприятий: расстояния, скорости и направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Практические занятия

Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от неё КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных

погодных условиях. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

1.4. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте. Положительные и отрицательные стороны движения в «паровозе».

Практические занятия

Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробежание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты).

2. Основы спортивной тренировки, судейство

2.1. Основы методики обучения и тренировки

Теоретические занятия

Урок (занятие) как основная форма обучения. Самостоятельное (индивидуальное) занятие. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, её значение и содержание. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Практические занятия

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Воспитание морально-волевых качеств в процессе обучения.

2.2. Планирование спортивной тренировки

Теоретические занятия

Годовой цикл спортивной тренировки. Содержание годовых циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Практические занятия

Планирование контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке. Правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

2.3. Основы совершенствования спортивного мастерства

Теоретические занятия

Анализ соревнований по ориентированию. Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок.

2.4. Судейская практика

Практические занятия

Корректировка карты, число КП и длина дистанции в заданном направлении, видимость призм КП, оформление старта и контрольных пунктов, финишного этапа, правила и тактика постановки дистанций.

3. Физическая и психологическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Практические занятия

Использование специальных беговых и прыжковых упражнений, упражнений с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ритм и техника дыхания.

3.2. 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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

Техника бега по прямой, виражу. Бег по лугу, кустарникам, болотам и пескам. Равномерно ускоренный бег с высокого старта на разных отрезках, повторный бег, переменный и интервальный бег, прикидки и соревнования.

3.3. Контрольные упражнения и тесты

Практические занятия

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

бег 100 м (сек);

кросс у юношей - 2000 м; у девушек - 1000 м (мин., сек.);

челночный бег 3 по 10 м (сек.);

прыжок в длину с места (см);

подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек (количество раз);
тест на гибкость – наклон вперед (см);
метание теннисного мяча (м).

3.4. Психологическая и морально-волевая подготовка

Практические занятия

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния).

Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом).

После соревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы).

4. Соревновательная деятельность

4.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, многодневных соревнованиях за пределами области, в соревнованиях среди школ, клубов. Участие сильнейших спортсменов во всероссийских соревнованиях.

4.2. Анализ тренировок и соревнований

Практические занятия

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

Знания и умения учащихся по итогам 7 года обучения

По разделу «Спортивное ориентирование» учащиеся:

знают:

- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

умеют:

- искать условно заблудившихся в лесу;
- составлять программу индивидуальной спортивной тренировки;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- вести дневник самоконтроля;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса;
- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
- выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
- выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;
- выполнять тактические действия эстафетного ориентирования.

По разделу «Основы спортивной тренировки, судейство» учащиеся:

знают:

- схему строения урока;
- распределение нагрузки в каждой из частей занятия;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки;
- правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

умеют:

- дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма;
- выполнять упражнения, направленные на воспитание моральных и волевых качеств;
- проводить тренировочные занятия с учащимися младшего и среднего возраста.
- составлять планы тренировочных занятий на год, месяц, неделю, занятие;

- планировать контрольные упражнения и нормативы по технической и физической подготовке спортсменов-ориентировщиков;
- планировать дистанции летних и зимних соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

По разделу «Физическая и психологическая подготовка» учащиеся:

знают:

- упражнения, направленные на развитие физических качеств место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки;
- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий.

умеют:

- выполнять действия, необходимые для подвижных игр с элементами ориентирования (передвижения, прыжки на одной и двух ногах и т.д.);
- выполнять упражнения на развитие силы (всевозможные упражнения с отягощениями);
- выполнять технику лыжных ходов (одновременных, попеременных, спусков, подъёмов, торможений и т.д.);
- владеть приёмами техники бега;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам;
- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- выполнять приёмы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- моделировать физические и психические трудности;
- формировать спортивную форму;
- выполнять приёмы сохранения нервной энергии в период соревнований;
- регулировать психические состояния;
- подводить пик спортивной формы к соревнованиям;
- произвольно управлять вниманием;
- выполнять приемы самооценки поступков и действий;
- избегать небрежного выполнения приёмов ориентирования;

- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов.

По разделу «Соревновательная деятельность» учащиеся:

знают:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

умеют:

- закончить дистанцию V-VI уровня;
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Методическое обеспечение программы

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость - определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведётся для выявления у учащихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. **Промежуточный контроль** (январь-февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

3. **Итоговый контроль** (май) проводится в конце каждого учебного года, который позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена - ориентировщика - выносливости, используется тест-бег. При этом надо, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест-бег (длина дистанции и её состояние, время суток). Многолетний опыт применения тест-бега на всех этапах подготовки даёт отличные результаты. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в учебном плане для каждого года обучения. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

1. Бег 100 м (сек.)
2. Кросс 1000/ 500 м (мин., сек.)
3. Челночный бег 3 по 10 м (сек.)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Подтягивание / отжимание (количество раз)
6. Прыжки через скакалку (количество раз)
7. Наклон вперед, тест на гибкость (см).

Полученные результаты помогают, в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию мастерства учащихся и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

Программа по спортивному ориентированию с основами туризма и краеведения позволяет применять новейшие педагогические технологии, в частности, педагогику сотрудничества, реализованную в представленной программе.

Первый год обучения. Учащимся прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме, постепенно приучая учащихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этапе первого года обучения отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. Учащиеся получают первичные знания о туристских походах, личном и групповом снаряжении и совершают однодневные походы в окрестностях города.

Второй год обучения. Учащиеся расширяют объём знаний о технике и тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях по спортивному ориентированию. Увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Ведётся работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает развитие специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в различных условиях.

Третий год обучения. Учащиеся переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объём знаний о технике и тактике, совершенствуют соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях по спортивному ориентированию. Увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Ведётся работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки. Большое значение придается изучению природы родного края с последующим осуществлением путешествия первой категорий сложности по Кузнецкому Алатау.

Четвертый год обучения. На этом этапе возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает развитие специальной выносливости. Продолжается многогранный процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в различных условиях. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу обучения, большое значение уделяется психологической подготовке спортсмена. Учащиеся принимают участие в соревнованиях регионального уровня по спортивному ориентированию. Возможно также участие учащихся в пешеходном походе первой или второй категорий сложности по Кузнецкому Алатау, причём большое внимание уделяется краеведческой работе на маршруте, в результате которой учащиеся совершенствуют первоначальные навыки научно-исследовательской деятельности.

Пятый год обучения. Совершенствуются умения учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивуака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Шестой год обучения. Доминирующее место занимают длительные и

непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико–тактической подготовки отводится соревновательному методу. На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Седьмой год обучения. На данном этапе совершенствуются специфическая работа и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель).

**Перечень снаряжения и оборудования,
необходимых для реализации программы**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Комплект спортивных карт различной местности	250 шт.
2.	Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования	20 шт.
3.	Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования	20 шт.
4.	Компостеры для отметки	20 шт.
5.	Разметка для маркировки трасс разных цветов	на 10 км
6.	Бумага цветная	компл.
7.	Курвиметр	2 шт.
8.	Компаса	25 шт.
9.	Условные знаки спортивных карт	25 ком.
10.	Учебные плакаты по спортивному ориентированию	компл.
11.	Учебные кинофильмы	компл.
12.	Секундомеры	4 шт.
13.	Лыжи	25 пар
14.	Лыжные палки	25 пар
15.	Лыжные ботинки	25 пар
16.	Мази лыжные	25 ком.
17.	Планшеты для зимнего ориентирования	25 шт.
18.	Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)	10 шт.
19.	Кроссовки	
20.	Обувь с шипами для бега	
21.	Костюм беговой летний	
22.	Костюм беговой лыжный	
23.	Шапочка лыжная	
24.	Костюм ветрозащитный	
25.	Аптечка	2 шт.
26.	Электромегателефон	1 шт.
27.	Радиостанции портативные	3 шт.
28.	Костровое оборудование	2 ком.
29.	Спальники	25 шт.
30.	Палатки туристские походные	5 шт.
31.	Коврики	25 шт.
32.	Рюкзаки	25 шт.
33.	Топор походный	2 шт.
34.	Тент	2 шт.
35.	Накидка от дождя	25 шт.
36.	Ремонтный набор	1 шт.
37.	Карандаши цветные	компл.

Рекомендации по использованию программы

Учебный материал данной программы, организационно-методические рекомендации рассчитаны на занимающихся в кружках спортсменов-ориентировщиков без разряда, третьего, второго, первого разрядов и КМС. Занятия по физической подготовке с группами должны проводиться с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса руководитель обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Педагог, в свою очередь, должен вести учет работы — это даёт возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий.

Основная форма проведения практических занятий — тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, её характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 основных периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости и т.д.;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат самые разнообразные физические упражнения: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки, амортизаторы и т.д.) и отягощением (гантели, штанги, набивные мячи и т.д.). Но основной удельный вес падает на кроссовую подготовку. В начале подготовительного периода рекомендую использовать такие кроссы, как восстановительный, равномерный, длительный. Один раз в неделю необходимо включать темповый бег, фартлек. В основу подготовительного периода уже необходимо включать все виды бега и уже выше перечисленные, и такие, как переменный, максимальный до отказа, а также лыжную подготовку.

При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила: нагрузки (большие, средние, малые) должны волнообразно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Необходимо в мезоциклах предусматривать разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также должны сменяться

волнообразно. Заканчивать весь подготовительный период необходимо разгрузочным микроциклом. Рекомендую в кроссовой подготовке использовать различные упражнения с картами («перевертыши», выбор пути движения и др.). Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятия.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса — отжимания, приседания, подтягивания — и с весом партнера. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Тренер должен четко следить за продолжительностью отдыха между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Не рекомендую стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные. На основных соревнованиях учащиеся должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена. Тренер должен в свою очередь вести учет роста и падения результатов. В переходный период решаются следующие задачи: активный отдых; поддержание спортивной формы; лечение травм.

Для решения этих задач рекомендую использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы и фартлек.

Хочется подробнее остановиться на волевой подготовке, которая заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности самостоятельности. Большое значение в их выработке имеют дисциплинированность, выполнение спортсменом установок тренера. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий. Тренер должен подбирать сложные, но решаемые задачи, постепенно усложняя их. В противном случае требования к проявлению волевых качеств спортсмена снижаются, интерес к занятиям падает, появляется небрежность, халатное отношение, недооценка трудностей. Большое значение имеет постановка перспективной цели (ближней, дальней). Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной. Одним из важнейших условий роста мастерства ориентировщика является умение преодолевать утомление. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена,

направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приёмов. Чтобы решать успешно эти задачи нужно:

- увеличивать длительность и интенсивность нагрузок;
- сокращать время отдыха при переменном режиме работы.

Так как соревнования по ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство — тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приёмов лучше всего проводить на учебном полигоне. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятие спортивным туризмом используются для разнообразия в подготовке спортсменов-ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю, гордость за свой народ и замечательных людей настоящего и прошлого. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране памятников истории и культуры.

Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов

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 для педагогов

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. - М.: Просвещение, 1982.
3. Болотов, СБ. Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования. Выпуск 3 / С.Б. Болотов, Е.А. Прохорова. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. Борилькевич, В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилькевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Шириш.- М.: С.-Петербург, 1994.
5. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н.Д. Васильев.- М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.
6. Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: учебное пособие. / Н.Д. Васильев. - М.: Волгоград: ВГИФК, 1984.
7. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР / Ю.С.Воронов, Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТК, 2000.
8. Воронов, Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1995.
9. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1998.
10. Воронов, Ю.С методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: учебное пособие / Ю.С Воронов, М.В. Николин, Г.Ю. Малахова. -М.: Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1990.
12. Елаховский, СБ. Бег к невидимой цели / СБ. Елаховский. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
13. Елаховский, СБ. Спортивное ориентирование на лыжах / СБ. Елаховский. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
14. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
15. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию / Е.И.Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Колесникова, Л.В. - М.: Советский спорт, 2003.
17. Константинов, Ю.С. Программа детско-юношеской школы по спортивному ориентированию / Ю.С Константинов. - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
18. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1995.
19. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. - М.: Профиздат, 1987.
20. Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования / В.В. Костылев. -М.: 1996.
21. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1997.

22. Кяркяйнен, О. Спортивное ориентирование / О. Кяркяйнен. - М.: 1989.
23. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
24. Лукашов, Ю.В., Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования детей / Ю.В. Лукашов, В.А. Ченцов. - М.: ЦДЮТиК, МО РФ, 2001.
25. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.
26. Нурмиа, В. Спортивное ориентирование / Нурмиа В. - М.: ФСО РФ, 1997.
27. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
28. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990.

Список литературы для учащихся

1. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1998.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. - М.: Советский спорт, 2003.
4. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.
6. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Примак. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика / Б.И. Фесенко. - М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.