

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Рассмотрено»
Протокол №1 от 30.08.2016 г.
заседания методического совета

«Утверждено»

Приказ № 212-о от 01.09.2016 г.



Директор МБУ ДО «ЦВР»
Ильин А.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст воспитанников -12-18 лет

Срок реализации программы – 4 года

Направленность – туристско-краеведческая

Составитель:

педагог дополнительного образования

Устюгов Николай Емельянович

Салехард

2016

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30 000 участников (Швеция).

Ориентирование – это самый здоровый вид спорта (исследования шведских физиологов).

Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет.

Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок.

Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных.

Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время. Ни один из других видов спорта не может удовлетворить такое количество потребностей человека:

- потребность в общении с природой и толерантность к дискомфорту;
- потребность в реализации физической активности;
- потребность в реализации умственной активности;
- потребность в коллективе, отвечающем индивидуальным особенностям (высокий уровень интеллекта, отсутствие аддиктивного и делинквентного поведения и т.п.);
- большой спектр возможностей для реализации своих спортивных амбиций.

Форма обучения – очная. Форма занятий – внеаудиторная.

Актуальность программы заключается в том, что спортивное ориентирование дает возможность социальной адаптации многим, не уверенным в себе людям. В этом состоит огромная социальная значимость спортивного ориентирования. Этот вид спорта формирует жизнеспособность, работоспособность, креативность, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие

волевых и морально-этических качеств личности. Занятия спортивным ориентированием формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Цель программы.

Создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями, овладение компетентностями в области здоровья, спорта, ориентировщика, туризма, скалолаза, топографа, краеведа.

Задачи программы:

Образовательные:

- совершенствовать технику и тактику приемов и способов ориентирования;
- приобретение соревновательного опыта;
- осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения;
- научить оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить технике бега и ходьбы на лыжах, правильному выполнению физических упражнений;
- научить основным правилам соревнований и правилам поведения на природе.

Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки;
- укрепить здоровье обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм, формировать общие знания о родном крае (город, район, область);
- воспитывать соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Методы обучения. Во время проведения теоретических занятий используются словесные методы: рассказ, объяснение, беседа; наглядный метод с использованием фотографий, видеофильмов, просмотром слайдов, плакатов, спортивных и топографических карт. Очень часто используются методы практико-ориентированной деятельности: тренинг, упражнение, тренировка, анализ, соревнование.

Основным методом обучения является игровой метод, который способствует превращению учебно-тренировочной работы по

ориентированию в интересное и разнообразное занятие. Дети не могут долго заниматься однообразной, монотонной деятельностью, будь то просто бег или теоретическое занятие. Этот метод обучения предполагает повторение теории и физических упражнений производить при помощи игр, учебных соревнований, что значительно повышает эмоциональность учебной работы и общую нагрузку

Вид программы. Программа модифицированная, составлена на основе программы для ДЮСШ и СДЮШОР по спортивному ориентированию, Типовой программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» г. Брянска.

По уровню освоения – углублённая, из чего предполагается отведение большего количества учебных часов на овладение знаний, умений и навыков школы ориентирования

В программу внесены следующие изменения: программа разбита на 2 этапа - информационно-познавательный (первый год). Первый этап информационно-познавательный (первый год). Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

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

Комплексность программы рассчитанной на 4 года обучения основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе педагога - ребенка - родителей - общеобразовательного учреждения, особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

- ✓ Первый год (1 ступень) - уровень начальной подготовки (204 часа). Первая ступень дает понимание карты, привыкание к лесу, правила поведения в лесу, линейное ориентирование.
- ✓ Второй год (2 ступень) – уровень освоения деятельности (216 часов). На второй ступени обучения дети осваивают ориентирование на коротких этапах, азимутальное движение, технику лыжных ходов и ориентирования на лыжах, основы туристской подготовки.
- ✓ Третий год (3 ступень) – уровень совершенствования деятельности (216 часов). На третьей ступени дети учатся выбирать путь из нескольких предложенных вариантов, ориентироваться на длинных участках, читать рельеф, символные легенды КП.
- ✓ Четвертый год (4 ступень) - уровень углубленной подготовки (216 часов). На четвертой ступени обучения дети учатся детальному чтению рельефа,

осуществлять наиболее рациональный маршрут из нескольких предложенных, использовать правильные технические приемы.

Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием ребенка и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной стороне и успехе при повторяющемся и прогрессирующем обучении. Если ожидания детей оправдываются и ориентирование оказывается приятным видом деятельности, который развивает их способности, то они остаются в спорте. Каждая ступень обучения должна быть платформой для следующей.

Педагогические технологии. Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка. В достижении цели используются информационные технологии.

Состав группы комплектуется из школьников 12-18 лет, прошедших начальный этап подготовки по спортивному ориентированию или успешно сдавших нормативы входного контроля, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Срок реализации: рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет от 852 часа в год.

Первый год обучения предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. На втором и третьем году обучения происходит углубленное изучение приемов и способов ориентирования, приобретается соревновательный опыт. В физической подготовке происходит сдвиг к специальной подготовке

Для успешной реализации программы учитываются следующие принципы подготовки:

Индивидуализации - соответствие уровня подготовленности возрасту, полу, физических и психических особенностей каждого ребенка нагрузкам.

Постепенности - постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, освоения техники ориентирования, упражнений. От простого к сложному.

Систематичности - равномерное распределение занятий по дням недели. Прочности и прогрессивности – постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений.

Сознательности и активности – формирование стойкого интереса к занятиям, мотивации обучающихся, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности обучающихся.

Наглядности – на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В программе используются **межпредметные** связи с другими образовательными областями, такими как география и краеведение (работа с

картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе); математика (определение расстояния).

Условия реализации программы.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Для проведения таких занятий необходим специально оборудованный класс.

На начальных этапах тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов играет большую роль в подготовке ориентировщиков.

Методическая часть учебной программы. Программа по спортивному ориентированию приобретение основных знаний и навыков по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.

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

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

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

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

-многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов на всех этапах подготовки.

При планировании учебно-тренировочного процесса учитывается возможность участия обучающихся в мероприятиях различного уровня.

Методика оценки получаемых результатов. Минимум знаний, умений и навыков для воспитанников приведен в данной программе для каждого года обучения.

В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется и тестированием.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По окончании курса обучающиеся должны

Иметь представление:

- об истории развития спортивного туризма и ориентирования в мире, стране, регионе;
- структуре, месте и значении спортивного туризма и ориентирования в системе физического воспитания учащихся и взрослого населения;
- об основах организации мероприятий по спортивному туризму и ориентированию;
- о программах для двигательной рекреации и реабилитации населения на региональном и местном уровнях, подбирать соответствующие средства и методы их реализации.

Знать:

- технику двигательных действий в спортивном ориентировании;
- технику упражнений;
- особенности организации и проведения соревнований по спортивному туризму и ориентированию;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- меры обеспечения безопасности жизни и здоровья при проведении занятий и соревнований по спортивному туризму и ориентированию;
- факторы и причины травматизма во время проведения учебных, учебно-тренировочных рекреационных и реабилитационных занятий по спортивному ориентированию и пути его предупреждения;
- методику развития физических качеств средствами спортивного ориентирования
- приёмы самостраховки;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- планирование спортивной тренировки;
- влияние физических упражнений на организм;
- задачи общей физической подготовки;
- технику лыжных ходов;
- режим, питание, личная гигиена;
- условные знаки, компас, топографическую и спортивную карту;
- ориентирование карты по компасу;
- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;

- общие положения правил соревнований по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды ориентирования;
- особенности климата и фауны на территории Салехарда и его окрестностях;
- нормы поведения на занятиях и соревнованиях.

Уметь:

- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов;
- подбирать адекватно поставленным задачам средства и методы тренировки;
- правильно демонстрировать технику упражнений;
- владеть навыками беглого чтения карты;
- точно ориентироваться на коротких этапах;
- снятие, выдерживание азимута;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств;
- определять и расшифровать топографические знаки и условные знаки;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- применять разные лыжные хода различных местах передвижения;
- правильно распределять силы на дистанции.

Дисциплина **Спортивное ориентирование** должна обеспечивать подготовку выпускников к реализации следующих компетенций:

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.
- умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.
- готов к кооперации с одноклассниками, работе в коллективе;
- использует основные законы естественнонаучных дисциплин в деятельности, применять методы теоретического и экспериментального.
- способен развивать мысль, методы контроля и контроля качества обучения, актуальные технологии.
- применяет на практике основные учения в области физической культуры.
- способен развивать социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.
- способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.
- способен обеспечивать технику безопасности.

Формы проведения текущей и итоговой аттестации:

Текущий контроль – включает в себя комплексную проверку по всем направления деятельности течение всего года путем участия в мероприятиях и сдачи теоретических тестов;

Промежуточный контроль – осуществляется за счет участия в мероприятиях ЯНАО и города Салехард, первенствах города по ориентированию, туризму и скалолазанию. В краеведении участие в конкурсах с творческими работами.

Итоговая аттестация – результат, полученный в итоге по каждому году; по окончании обучения присвоенный спортивный разряд.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменор-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменор-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы, однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные климатические условия и наличие материальной базы может служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При проведении тренировочных туристских походов, полевых лагерей, многодневных соревнований по ориентированию организаторам следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма.

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- обучение технике спортивного ориентирования;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности;
- укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты, развитие навыков пользования компасом;

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр.

Рекомендуется широко применять игровой метод. Особое внимание обращать на развитие скоростных, координационных способностей и гибкости. В результате юные спортсмены должны достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений)

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Порядок и содержание работы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	12	12	-
2	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	6	6	
3	Одежда и снаряжение ориентировщика.	6	3	3
4	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	12	6	6
5	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	18	6	6
6	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	12	6	6
7	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	12	6	6
8	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	6	6	-
9	Основы туристской подготовки.	18	6	12
10	Общая физическая подготовка.	24	6	18
11	Специальная физическая подготовка.	18	6	12
12	Техническая подготовка.	18	-	18
13	Тактическая подготовка.	18	6	12
14	Контрольные упражнения и соревнования.	24	-	24
		204	75	129

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория. Порядок и содержание работы. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника

безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Правила безопасности. Инструктажи.

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

2.История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Теория. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

3.Одежда и снаряжение ориентировщика

Теория Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Практика. Практическая отработка безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Сбор снаряжения спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Подгон одежды и обуви ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

4. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика. Соблюдение гигиенических основ.

Практическая отработка закладки рациона с соблюдением белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов для разных погодных и временных условий. Составление меню. Калькуляция питания.

Проведение самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

5. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теория. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Практика. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

6. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Теория. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практика.

Практическая отработка приемов и способов ориентирования. Отработка технико-вспомогательных действий. Практика отметки на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Практическая отработка держания спортивной карты. Анализ типичных ошибок при практической отработке техники спортивного ориентирования.

7. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Теория. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Практика. Практическая отработка последовательности действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.

Отработка действий спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

9. Основы туристской подготовки.

Теория. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практика. Сбор и укладка личного и группового туристского снаряжения. Практическая отработка в организации розжига костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Соблюдений правил гигиены в условиях полевого лагеря. Практическая отработка действий при распределении временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

10. Общая физическая подготовка.

Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Отработка строевого и походного шага. 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. Упражнения с партнером.

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

11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика. 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.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

12. Техническая подготовка

Практика. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

13. Тактическая подготовка.

Теория. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практика. Отработка путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование соперника при выходе на КП.

Раскладка сил на дистанции соревнований. Практическое использование особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

14. Контрольные упражнения и соревнования

Практика. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники и тактики приемов способов ориентирования;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- совершенствование специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки. Выполнение 2 спортивного разряда

№	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием	12	6	6
3.	Подготовка ориентировщиков на этапе углубленного тренировки	27	6	21
4.	Особенности организации и проведения ориентирования в зимний период.	30	6	24
5	Основы спортивного ориентирования на местности.	27	6	21
6	Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика	18	6	12
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	21	6	15
8	Правила соревнований по спортивному	21	6	15

	ориентированию			
9	Общая физической подготовки	18	3	15
10	Специальная физическая подготовка	18	3	15
11	Контрольные упражнения и соревнования	15	-	15
12	Инструкторская и судейская практика	6	3	3
Всего часов		216	54	162

Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 54 часа, на практические 162. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течение второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Порядок и содержание работы. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности. Правила безопасности. Инструктажи.

Тема 2. Профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием

Теория. Первая медицинская помощь при переломах, кишечных заболеваниях, укусах змей и насекомых. Искусственное дыхание. Применение лечебных трав. Основные причины травматизма и несчастных случаев. Травмы и их профилактика. Съедобные грибы, ягоды, травы

Практика. Действия туриста в экстремальной ситуации. Спасательные работы. Переноска пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе. Изготовление волокуш из подручных средств. Безопасность при бивачных работах. Работа с пилой и топором, их транспортировка.

Особенности комплектования аптечки первой помощи для ориентировщика.

Тема 3. Подготовка ориентировщиков на этапе углубленной тренировки

Теория. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений.

Практика. Организация спортивного ориентирования. Естественные препятствия на маршруте. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Преодоление завала. Бег по камням. Ходьба по бревну. Основные правила движения ориентировщика на сложном маршруте.

Тема 4. Особенности организации и проведения ориентирования в зимний период.

Теория. Безопасное поведение при выполнении задания ориентировщика в зимний период.

Снаряжение ориентировщика. Подготовка лыж при выпуске ориентировщика на маршрут. Связь с КСС (контрольно-спасательная служба).

Практика. Ходьба на лыжах, тропление лыжни, преодоление препятствий, крутых спусков, подъёмов. Прохождение маршрута по снегу. Устройство ветрозащитной стенки из снежных кирпичей, подготовка ямы для костра и разжигания костра. Установка палатки на снегу. Походный обед.

Тема 5. Основы спортивного ориентирования на местности.

Теория. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование на местности. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, эстафеты. Особенности проведения соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практика. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, эстафеты. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Определение азимута по карте. Измерение расстояний по карте.

Тема 6. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика

Теория. Отличие условных спортивных и топографических знаков. Спортивная карта и её особенности: масштаб, точность, полнота, быстрое старение, карты цветные и черно-белые. Материал для копирования и вычерчивания карт.

Практика. Топографическая карта, компас, ориентирование на местности. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов, солнцу, часам, луне, звездам.

Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту. Упражнения на запоминание карты. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по карте Ориентирование по компасу. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Определение азимута по карте. Измерение расстояний по карте. Выбор маршрута перед движения.

Копирование и вычерчивание карт.

Тема 7. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Теория. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практика. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Отработка путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Практическое использование особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Тема 8. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория. Виды и характер соревнований по ориентированию на местности. Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте.

Практика. Проведение организационно-деятельной игры «Судейство соревнований по спортивному ориентированию» (работа секретариата). Видеосъемки выполнения упражнений с последующим разбором технических ошибок

Тема 9. Общая физическая подготовка.

Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Отработка строевого и походного шага. 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. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Тема 10. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика. 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.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

11. Контрольные упражнения и соревнования

Практика. Участие в течение года 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

12. Инструкторская и судейская практика

Теория. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Практика. Проведение организационно-деятельной игры «Судейство соревнований по спортивному ориентированию» (работа секретариата).
Разбор технических ошибок.

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УРОВЕНЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

На этапе уровня совершенствования деятельности преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных упражнений и методов тренировки, направленных на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

На этапе совершенствования спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

№	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	10	4	6
2	Техника безопасности	8	4	4
3	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	2	2	-
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4
6	Снаряжение ориентировщика	4	2	2

7	Судейская практика	8	2	6
8	Общая физическая подготовка	102	4	98
9	Специальная физическая подготовка	68	4	64
10	Техническая подготовка	64	4	60
11	Тактическая подготовка	30	4	26
12	Контрольные нормативы	8	-	8
13	Участие в соревнованиях	24	2	22
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	24	4	20
15	Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры	8	2	6
16	Основы туристской подготовки	16	2	14
17	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
Всего часов		216	52	

Третий годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 52 часа, на практические 168. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течение второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 2 юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Тема 1. Вводное занятие

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

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

Тема 2. Техника безопасности

Теория. Действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.). Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров. меры предосторожности при обращении с огнем.

Практика Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Практическое пользование первичными средствами пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители, песок, лопата). Оказывать первую помощь пострадавшим.

Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Теория. Понятие о спортивной форме, причины утомления и перетренировка. Меры предупреждения переутомления, профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. Основы спортивного массажа. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Правильное использование восстановительных средств (душ, баня, массаж, сон)

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

Выполнение простейших приёмов массажа, самомассажа;

Тема 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория. общие положения правил по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Критерии допуска к соревнованиям
Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Спортивное поведение.

Практика.

Разбор правил соревнований на практике. Соблюдение нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Тема 5.Снаряжение ориентировщика

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

Лыжное снаряжение. Личное снаряжение. Снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

Практика.

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

Оборудование учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);

Оборудование мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

Тема 6. Судейская практика

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

Практика.

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

Тема 6. Общая физическая подготовка

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

Практика.

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Бег в лесу. Бег по пересечённой местности. Передвижение на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения.

Тема 7. Специальная физическая подготовка

Теория. 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. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Практика.

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

Тема 8. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Теория. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

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

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия

Практика.

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

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

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

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

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

Должны знать:

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Должны уметь:

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

Тактическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Контрольные нормативы

Практические занятия

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

Должны знать:

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

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические и навыки по спортивному

ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Должны знать:

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию II-III уровня.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Должны знать:

- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление»;
- влияние утомления на качество ориентирования.

Должны уметь:

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Краеведение

Теоретические занятия

Практические занятия

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

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Охрана природы

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

Должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Должны уметь:

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

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Должны знать:

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

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа по спортивному ориентированию составлена с использованием инвариативных блоков, предусматривает приобретение основных знаний и навыков по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

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

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

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

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

-многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов на всех этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Этап начала специализации характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до 60-70% от общего объема тренировочных нагрузок; специальная подготовка – 30-40%. При планировании тренировочных нагрузок следует строго соблюдать принцип постепенности с неременным учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся.

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Педагогическая и медико-биологический контроль

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию — рекомендуется — обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется медиком и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется

проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

3. Контроль за техникой ориентирования.

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

Инструкторская и судейская практика

Проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

1. Учебно-тренировочные группы.

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

2. Группы спортивного совершенствования.

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Организация и судейство городских соревнований по спортивному ориентированию.

Приемы и методы повышения умственной работоспособности

При преодолении дистанции на соревнованиях по ориентированию в каждом конкретном случае правильное решение принимается на основе рационального мыслительного процесса. Как ни парадоксально, но абсолютное большинство спортсменов не обращают внимания на возможность развития умственной работоспособности.

Умственная работа отличается от физической прежде всего тем, что она требует относительно небольших энергетических затрат, но она также может быть тренируема и подчиняется закону адаптации.

Умственная деятельность характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Если нет тренировки мыслительной деятельности, то и нет ее развития. В спортивном ориентировании в настоящее время интеллект становится важным средством достижения высокого результата.

Спортсменам-ориентировщикам можно рекомендовать ряд приемов и методов повышения умственной работоспособности:

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.
2. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.
3. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.
4. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.
5. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.
6. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена-ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000-3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18-22%, жиров — 15-18%, углеводов - 55-60%. Спортсмену-ориентировщику достаточна обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох,

бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирные кушанья (каши, вареные овощи, бананы, вода). В последние минуты перед стартом прием сахара нежелателен, углеводы лучше принять в удобное время до соревнований. Жидкостное равновесие необходимо обеспечить заранее, питьем сверх чувства жажды (особенно в жаркую погоду). Не исключается небольшой прием пищи среди ночи перед соревнованиями.

После соревнований запасы энергии пополняются обильным потреблением продуктов, содержащих углеводы. Утрату жидкости восполняют сразу после соревнований. Такой подход также значительно ускоряет восстановительные процессы в организме спортсмена.

7. Применение препаратов, повышающих общую умственную работоспособность. Все препараты, стимулирующие кровообращение в мозге или сердце, в той или иной мере повышают мыслительные процессы. К наиболее простым препаратам, обладающим эффектом улучшения умственной работоспособности, относится хлористый калий, который содержится в плодах и фруктах, особенно в кураге и изюме.

Большим восстанавливающим действием обладает оротат калия. Рибоксин — стимулирует энергообмен в тканях, в том числе мозге, сердечной мышце и вообще в клетках мышечной ткани, а также синтез нуклеиновых кислот и белков. Этот препарат значительно повышает умственную работоспособность.

Ряд препаратов растительного и животного происхождения также повышает умственную работоспособность. К ним относятся настойка лимонника, заманихи, корня женьшеня, экстракт левзеи, элеутерококка и пантокрин.

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

1. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями. Педагогам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Недопустимо применение фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности (кроме витаминов) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
17. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
18. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
19. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

