

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 5

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 5
Протокол №8 от 26.08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 5
О.В. Сафронова
Приказ 94-од от 26.08.2024 года



Спортивное ориентирование
(программа дополнительного образования детей 10-17 лет)

Срок реализации – 3 года

Составитель:
Маренина Наталья Рудольфовна,
учитель физической культуры

ГО Карпинск
2024 г.

Пояснительная записка

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

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

Рабочая программа учебного курса по спортивному ориентированию составлена на основе программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторов Ю.С. Воронов; Ю.С. Константинов., (2000 года), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативных документов Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму (Нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95 № 96–ИТ). В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место

занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Структура программы. Программа состоит из объяснительной записки, 3-х годовичных циклов дополнительного образования по спортивному ориентированию, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы. Годовой цикл дополнительного образования состоит из взаимосвязанных частей:

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

Учебно-тренировочный процесс обучения рассчитан программой на 36 учебных недели в течении учебного года с общим объемом нагрузки 324 часов, по 9 часов в неделю. Предлагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки перед ответственными соревнованиями, а также в учебных походах.

Тематический учебный план занятий по спортивному ориентированию. 1-й год обучения.

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	4	2	2
2.	Техника безопасности	2	1	1
3.	История спортивного ориентирования	2	2	-
4.	Гигиена спортсмена	2	2	-
5.	Медико – санитарная подготовка	15	3	12
6.	Правила по спортивному ориентированию	4	2	2
7.	Снаряжение ориентировщика	6	2	4
8.	Судейская практика	5	2	3
9.	Общая физическая подготовка	70	6	64
10.	Специальная физическая подготовка	46	2	44
11.	Техническая подготовка	43	4	39
12.	Тактическая подготовка	23	3	20
13.	Контрольные нормативы	6	-	6
14.				
15.	Краеведение	18	2	16
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
17.	Основы туристской подготовки	32	4	28
18.	Топография	36	6	30
19.	Походы, учебные сборы, экскурсии.			
	всего	324	45	279

Объем учебно-тренировочной нагрузки – 324 часов, по 9 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит - 45 часов, на практические - 279. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях.

Рабочая учебная программа занятий по спортивному ориентированию. 1-й год обучения

Введение – 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

Прогулка в лес.

Техника безопасности – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

Практические занятия (1 час)

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

История спортивного ориентирования – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Гигиена спортсмена – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Медико-санитарная подготовка – 15 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (12 часов)

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

Правила по спортивному ориентированию – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Снаряжение ориентировщика – 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Судейская практика – 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия (3 часа)

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

Общая физическая подготовка – 70 часов

Теоретические занятия (6 часов)

Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (64 часов)

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Плавание. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка. Туризм: походы выходного дня.

Специальная физическая подготовка – 46 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (44 часов)

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

Развитие специальных качеств:

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

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

Техническая подготовка – 43 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия (39 часов)

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

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

Тактическая подготовка – 23 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (20 часов)

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

Контрольные нормативы – 6 часов

Практические занятия (6 часов)

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

Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

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

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города.

Краеведение – 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области.

Практические занятия (16 часов)

Посещение музеев. Участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка – 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (8 часов)

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовности, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Основы туристской подготовки – 32 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (28 часов)

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.

Топографическая подготовка – 36 часов

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (30 часов)

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

Походы, учебные сборы, экскурсии

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Предполагаемые педагогические результаты первого года обучения.

Введение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Техника безопасности

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

История спортивного ориентирования

Должны знать:

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

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Медико–санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основы первой до врачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых, закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Правила соревнований

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судей;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

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

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;

- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

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

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущество каждого из видов карт;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

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

Тактическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Контрольные нормативы

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Участие в соревнованиях

Должны знать:

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию I – II уровня.

Краеведение

Должны знать:

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

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и тд.;
- основные туристские узлы и их применение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;

- требование к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

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

Топографическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила проведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	4	2	2
2.	Техника безопасности	3	2	1
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико – санитарная подготовка	8	2	6
5.	Правила по спортивному ориентированию	6	3	3
6.	Снаряжение ориентировщика	5	2	3
7.	Правила соревнований по другим видам спорта	4	2	2
8.	Судейская практика	6	2	4
9.	Общая физическая подготовка	84	4	80
10.	Специальная физическая подготовка	50	4	46
11.	Техническая подготовка	50	4	46
12.	Тактическая подготовка	20	3	17
13.	Контрольные нормативы	8	-	8
14.	Участие в соревнованиях	20	2	18
15.	Краеведение	20	4	16
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	2	10
17.	Основы туристской подготовки	16	2	14
18.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	1	5
19.	Походы, учебные сборы, экскурсии.			
	всего	324	43	281

Объем учебно-тренировочной нагрузки – 324 часа, по 9 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 43 часов, на практические - 281. 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 качеств.

Рабочая учебная программа занятий по спортивному ориентированию. 2-й год обучения

Введение – 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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 2-й год обучения.

Практические занятия (2 часа)

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

Техника безопасности – 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (1час)

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

Обзор развития ориентирования – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Характеристика современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка – 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа.

Правила по спортивному ориентированию – 6 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (3 часа)

Снаряжение ориентировщика – 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (3 часа)

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

Правила соревнований по другим видам спорта – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований.

Практические занятия (2 часа)

Судейская практика – 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады старта финиша (судья на выдаче карт, судья – хронометрист, судья при участниках), судья - контролёр на КП. Обязанности судьи. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия (4 часа)

Протоколы старта, результатов. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований.

Общая физическая подготовка – 84 часа

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (80 часов)

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Плавание. Лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка – 50 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (46 часов)

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

Развитие специальных качеств:

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

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

Техническая подготовка – 50 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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 (46 часов)

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты.

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

Измерение расстояний на карте. направление. контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Тактическая подготовка – 20 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (17 часов)

Приемы ориентирования. Предстартовая информация, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

Контрольные нормативы – 8 часов

Практические занятия (8 часов)

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

Участие в соревнованиях – 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (18 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, республики.

Краеведение – 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Практические занятия (16 часов)

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

Посещение музеев. участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка – 12 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов – ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Средства и методы развития волевых качеств.

Практические занятия (10 часов)

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Основы туристской подготовки – 16 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (14 часов)

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация места для отдыха.

Охрана природы – 6 часов

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (5 часов)

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

Походы, учебные сборы, экскурсии

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Предполагаемые педагогические результаты после второго года обучения.

Введение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Техника безопасности

Должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Должны уметь:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

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

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико–санитарная подготовка

Должны знать:

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь:

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны знать:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- правила хранения снаряжения;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

Должны уметь:

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдачи карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судей.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика по лесу;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, и эстафеты, спортивные игры.

Должны уметь:

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

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления.

Должны уметь:

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

Тактическая подготовка

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.

Контрольные нормативы

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Участие в соревнованиях

Должны знать:

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию II – III уровня.

Краеведение

Должны знать:

- Географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы;
- растительный и животный мир;
- население, история, хозяйство, культура, заповедники;
- интересные природные объекты.

Должны уметь:

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

Психологическая и морально волевая подготовка

Должны знать:

- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление».

Должны уметь:

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

Основы туристской подготовки

Должны знать:

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

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять меню, график дежурств;
- готовить пищу в полевых условиях;
- пользоваться топором, двуручной пилой;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

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

Должны уметь:

- участвовать в акции по охране природы и памятников;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняя вреда окружающей природе.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила проведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	2	1	1
2.	Техника безопасности	2	1	1
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико – санитарная подготовка	6	2	4
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	6	2	4
6.	Анализ тренировок и соревнований Дневник спортсмена - ориентировщика	4	2	2
7.	Правила по спортивному ориентированию	4	2	2
8.	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	
9.	Судейская практика	6		6
10.	Общая физическая подготовка	94	2	92
11.	Специальная физическая подготовка	54	4	50
12.	Техническая подготовка	54	4	50
13.	Тактическая подготовка	26	4	22
14.	Контрольные нормативы	6	-	6
15.	Участие в соревнованиях	20	2	18
16.	Краеведение	16	2	14
17.	Психологическая и морально-волевая подготовка	14	2	12
18.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	1	5
19.	Основы туристской подготовки			
20.	Походы, учебные сборы, экскурсии.			
	всего	324	35	289

Объем учебно-тренировочной нагрузки – 324 часа, по 9 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 35 часов, на практические - 289. Предусматривается совершенствование знаний, умений, навыков, полученных в 1 – 2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приемов. Приобретение опыта судейства соревнований.

Рабочая учебная программа занятий по спортивному ориентированию. 3-й год обучения

Введение – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

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 2-й год обучения.

Практические занятия (1 час)

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

Техника безопасности – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (1 час)

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители). Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

Обзор развития ориентирования – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка – 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа. Массаж до и после тренировок и соревнований.

Физиологические основы спортивной тренировки – 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

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

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена – ориентировщика – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Методы анализа тренировок и соревнований.

Практические занятия (2 часа)

Разработка путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена – ориентировщика. Ведение дневника.

Правила соревнований по спортивному ориентированию – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия (2 часа)

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощник.

Правила соревнований по другим видам спорта – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Судейская практика – 6 часов

Практические занятия (6 часов)

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

Общая физическая подготовка – 94 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Развитие основных физических качеств. Организация и планирование индивидуальных тренировок по ОФП.

Практические занятия (92 часа)

Содержание и объем годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Спортивные игры. Легкая атлетика. Плавание. Лыжная подготовка. Езда на велосипедах.

Специальная физическая подготовка – 54 часа

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (50 часов)

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

Развитие специальных качеств:

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

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

Техническая подготовка – 54 часа

Теоретические занятия (4 часа)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

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

Практические занятия (50 часов)

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение рельефа на картах.

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

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

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом на западную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояния на карте. Измерение расстояний на местности.

Тактическая подготовка – 26 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования.

Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (22 часа)

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования. Предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований.

Контрольные нормативы – 6 часов

Практические занятия (6 часов)

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

Участие в соревнованиях – 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (18 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, республики.

Краеведение – 16 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (14 часов)

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

Посещение музеев. участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка – 14 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований

Практические занятия (12 часов)

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

Охрана природы – 6 часов

Теоретические занятия (1 часов)

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

Практические занятия (5 часов)

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

Походы, учебные сборы, экскурсии – вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Основы туристской подготовки – вне сетки часов

Теоретические занятия

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по технике туризма, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы. Страховка и самостраховка.

Практические занятия

Индивидуальная страховочная система: требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Веревки, карабины, каски и рукавицы. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» и «страхуемый».

Предполагаемые педагогические результаты после третьего года обучения.

Введение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Техника безопасности

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

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

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Физиологические основы спортивной тренировки

Должны знать:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- физиологические обоснования принципов постепенности, разносторонности, повторности, индивидуализации в процессе тренировки;

- мышечная деятельность – необходимое условие физического развития.

Должны уметь:

- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика

Должны знать:

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

Должны уметь:

- вести дневник спортсмена - ориентировщика;
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- разрядные требования;
- критерии допуска к соревнованиям

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны знать:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- обязанности начальника дистанции и его помощников;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- работать в составе судейских бригад в должностях: помощника начальника дистанций;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- технику лыжных ходов;
- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально – волевой подготовки;

- гимнастические упражнения, подвижные игры, и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Должны уметь:

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

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Техническая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Тактическая подготовка

Должны знать:

- тактику прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны уметь:

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова;
- пользоваться предстартовой информацией.

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);

- нормативные требования.

Должны уметь:

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

Участие в соревнованиях

Должны знать:

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию II – III уровня.

Краеведение

Должны знать:

- Географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы;
- растительный и животный мир;
- население, история, хозяйство, культура, заповедники;
- интересные природные объекты.

Должны уметь:

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

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

Должны уметь:

- участвовать в акции по охране природы и памятников;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняя вреда окружающей природе.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

- правила проведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия: «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре.

Должны уметь:

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основную и вспомогательную веревку;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку.

Методические рекомендации.

Занятия по физической подготовке с группами проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности и далее надо 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 дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

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

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

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный

Основные задачи подготовительного периода:

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

Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные подвижные игры. Но основным средством является кроссовая подготовка. В кроссовой подготовке можно использовать различные упражнения с картами. Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятий.

Главными задачами соревновательного периода являются:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;

- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

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

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Соревнования можно разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретение соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы.

Для решения этих задач нужно использовать средства ОФП (поход, спортивные и подвижные игры), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы.

Волевая подготовка заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий, постепенно усложняя их. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддерживание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приемов.

Так как соревнования 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 приемов лучше всего проводить на учебных полигонах и на местности. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей, занятия по спортивному туризму используются для разнообразия в подготовке спортсменов – ориентировщиков как средство тренировки ОФП.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю.

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий по спортивному ориентированию

1. комплект спортивных карт различной местности
2. знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
3. знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
4. компостеры для отметки
5. разметка для маркировки трасс различных цветов
6. бумага цветная
7. компаса
8. условные знаки спортивных карт
9. учебные плакаты по спортивному ориентированию
10. секундомеры
11. лыжи
12. лыжные палки
13. лыжные ботинки
14. планшеты для зимнего ориентирования
15. мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)
16. аптечка
17. костровое оборудование
18. палатки туристские походные
19. спальники
20. коврики
21. рюкзаки
22. топор походный
23. тент
24. рем. набор
25. карандаши цветные

Личное снаряжение для соревнований и походов

1. обувь спортивная
2. головной убор
3. ветрозащитная куртка
4. костюм тренировочный
5. свитер
6. носки шерстяные
7. носки х/б
8. футболка
9. туалетные принадлежности
10. столовые принадлежности
11. блокнот, ручка
12. спички в упаковке

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.