

Управление образования администрации
Старооскольского городского округа Белгородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена

на методическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019г.
№ 1

Рассмотрена

на педагогическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019г.
№ 1

Утверждена:

приказом
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
от 02.09.2019г.
№ 94

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спортивное ориентирование»**
направленность: физкультурно-спортивная
возрастной состав учащихся: 7-18 лет
срок реализации – 5 лет

Составители:

**Рыжанков Сергей Николаевич,
Рыжанкова Юлия Владимировна,**
педагоги дополнительного образования

Старый Оскол
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	7
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	8
Содержание программы 1 года обучения.....	9
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	13
Содержание программы 2 года обучения.....	14
Учебно-тематический план 3 года обучения.....	18
Содержание программы 3 года обучения.....	19
Учебно-тематический план 4 года обучения.....	24
Содержание программы 4 года обучения.....	25
Учебно-тематический план 5 года обучения.....	30
Содержание программы 5 года обучения.....	31
Средства контроля.....	36
Методическое обеспечение	53
Список литературы для педагогов.....	65
Список литературы для учащихся.....	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 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.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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

Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Продолжительность образовательного процесса составляет 1080 часов на пять лет занятий с учащимися 7-18 лет. Учебная программа каждого года рассчитана на 216 часов (по 6 часов в неделю) в течение 36 учебных недель.

Уровень сложности содержания программы – базовый.

Программа составлена на основе авторской программы Лукашова Ю. и Ченцова В. «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Цель программы - всестороннее развитие личности учащегося и его жизненное самоопределение, формирование физических качеств и жизненно важных умений и навыков средствами спортивно-туристской деятельности.

Она достигается через **решение следующих задач**:

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности учащегося;
- формирование и развитие способностей, учащихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- укрепление здоровья учащихся и выполнение нормативов спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- подготовка учащихся в качестве судей по спорту (со специализацией в спортивном ориентировании);
- профессиональная ориентация учащихся;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;

– привитие учащимся экологических навыков и бережного отношения к природе.

Программа рассчитана на 5 лет обучения, основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса.

Подготовка спортсменов–ориентировщиков многопрофильна и определяется комплексным подходом к учащимся, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание с их техническим обучением. Особое внимание уделяется развитию духовности путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере. 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.

Требования к уровню подготовленности учащихся 1 года обучения:

После изучения программного материала, учащиеся должны:

- владеть знаниями основ безопасности при проведении занятий на местности;
- самостоятельно принимать решения бытовых задач в естественных условиях;
- владеть знаниями и умениями ориентирования на местности;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.

Программа предусматривает проведение медико-функциональной диагностики учащихся с целью мониторинга динамики развития физических способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Знания и умения, полученные учащимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются в походах, соревнованиях.

Требования к уровню подготовленности учащихся 2 года обучения:

После изучения программного материала, учащиеся должны:

- иметь знания основ безопасности при проведении занятий на местности;
- самостоятельно применять решения бытовых задач в естественных условиях;
- знать и уметь ориентироваться на местности;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.

Программа предусматривает проведение медико-функциональной диагностики учащихся с целью мониторинга динамики развития физических способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Знания и умения, полученные учащимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются в походах, соревнованиях.

Требования к уровню подготовленности учащихся 3 года обучения:

После изучения программного материала, учащиеся должны:

- знать основы безопасности при проведении занятий на местности;
- владеть навыками самостоятельного решения бытовых задач в естественных условиях;
- знать и уметь ориентироваться на местности;
- уметь оказать первую медицинскую помощь себе и пострадавшему;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.

Программа предусматривает проведение медико-функциональной диагностики обучающихся с целью мониторинга динамики развития физических способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Знания и умения, полученные учащимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются в походах, соревнованиях.

Требования к уровню подготовленности учащихся 4 года обучения:

После изучения программного материала, учащиеся должны:

- иметь знания основ безопасности при проведении занятий на местности;
- получить первые навыки самостоятельного решения бытовых задач в естественных условиях;
- знать и уметь ориентироваться на местности;
- уметь оказать первую медицинскую помощь;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.

Программа предусматривает проведение медико-функциональной диагностики учащихся с целью мониторинга динамики развития физических способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Знания и умения, полученные учащимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются в походах, соревнованиях.

Требования к уровню подготовленности учащихся 5 года обучения:

После изучения программного материала учащиеся должны:

- иметь знания основ безопасности при проведении занятий на местности;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша); участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды);
- знать и уметь ориентироваться на местности;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа; правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.

Программа предусматривает проведение медико-функциональной диагностики учащихся с целью мониторинга динамики развития физических способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Универсальные действия, формируемые при реализации программы:

Личностные:

- понимать смысл своей деятельности;
- использовать полученные знания для осуществления мер по охране природы и защите людей и чрезвычайных природных явлений.

Регулятивные:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять план решения проблемы;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов. Преобразовывать информацию из одного вида в другой;
- выделять все уровни текстовой информации;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

Система оценивания и отслеживания результатов осуществляется:

- в конце каждого года обучения – промежуточной аттестацией;
- по окончании всего цикла обучения – итоговой аттестацией.

Учащиеся могут быть аттестованы автоматически по результатам участия в массовых мероприятиях (по профилю объединения) в течение учебного года. Текущий контроль осуществляется по мере прохождения программного материала в течение учебного года.

Формы контроля. Результаты усвоения программного материала отслеживаются через: тесты, билеты, практические задания, разработка и защита проектов, результативное участие в соревнованиях.

Учебный план

№	Наименование раздела	Кол-во часов					Итого
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
	Вводное занятие	2	2	2	2	2	10
1.	Введение	2	2	2	2	2	10
2.	Техника безопасности	4	2	4	2	2	14
3.	История спортивного ориентирования	2	-	-	-	-	2
4.	Обзор развития ориентирования	-	2	2	2	2	8
5.	Гигиена спортсмена	4	-		-	-	4
6.	Основы методики обучения и тренировки				4	4	8
7.	Физиологические основы спортивной тренировки			4	4	-	8
8.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	4	2	4	4	16
9.	Планирование спортивной тренировки				2	2	4
10.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена ориентировщика			4	2	Вне сетки	6
11.	Правила соревнований по другим видам спорта	-	4	4	-	-	8
12.	Снаряжение ориентировщика	6	2	-	-	-	8
13.	Судейская практика	2	4	4	4	4	18
14.	Общая физическая подготовка	48	58	52	58	68	284
15.	Специальная физическая подготовка	30	34	34	34	36	168
16.	Техническая подготовка	30	34	32	32	34	162
17.	Тактическая подготовка	16	16	24	24	16	96
18.	Контрольные нормативы	2	4	4	4	4	18
19.	Участие в соревнованиях	10	12	16	14	16	68
20.	Краеведение	10	10	10	10	10	50
21.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	12	10	10	10	52
22.	Основы туристской подготовки	16	8	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	24
23.	Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль	10	6	6	2	Вне сетки часов	24
24.	Топография	10	-	-			10
	ИТОГО	216	216	216	216	216	1080

Учебно-тематический план
1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение. Вводное занятие	4	2	2
2.	Техника безопасности	4	2	2
3.	История спортивного ориентирования	2	2	
4.	Гигиена спортсмена	4	4	-
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-
6.	Снаряжение ориентировщика	6	2	4
7.	Судейская практика	2	2	-
8.	Общая физическая подготовка	48	4	44
9.	Специальная физическая подготовка	30	2	28
10.	Техническая подготовка	30	2	28
11.	Тактическая подготовка	16	2	14
12.	Контрольные нормативы	2	2	-
13.	Участие в соревнованиях	10	2	8
14.	Краеведение	10	2	8
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
17.	Основы туристской подготовки	16	2	14
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	10	2	8
19.	Топография	10	2	8
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки часов	-	-
ВСЕГО:		216	42	174

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

1. Введение – 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

2. Техника безопасности – 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

3. История спортивного ориентирования – 2 ч.

Теоретические занятия

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

4. Гигиена спортсмена – 4 ч.

Теоретические занятия

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

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 2 ч.

Теоретические занятия

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

6. Снаряжение ориентировщика – 6 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

7. Судейская практика – 2 ч.

Теоретические занятия

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

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

8. Общая физическая подготовка – 48 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

9. Специальная физическая подготовка – 30 ч.

Теоретические занятия

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

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

10. Техническая подготовка – 30 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия (28 ч)

Измерение расстояний 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.

11. Тактическая подготовка – 16 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

12. Контрольные нормативы – 2 ч.

Практические занятия

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

13. Участие в соревнованиях – 10 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

14. Краеведение – 10 ч.

Теоретические занятия

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практические занятия

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

15. Психологическая и морально-волевая подготовка – 10 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

17. Основы туристской подготовки – 16 ч.

Теоретические занятия

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-

ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практические занятия

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

18. Медико-санитарная подготовка – 10 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц 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.

19. Топографическая подготовка – 10 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Учебно-тематический план
2-й год обучения

Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
		теория	практика
1. Введение	4	2	2
2. Техника безопасности	2	2	
3. Обзор развития ориентирования	2	2	-
4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	6	2	4
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
6.Снаряжение ориентировщика	2	2	
7. Правила соревнований по другим видам спорта	4	2	2
8. Судейская практика	4	2	2
9. Общая физическая подготовка	58	2	56
10. Специальная физическая подготовка	34	2	32
11. Техническая подготовка	34	4	30
12. Тактическая подготовка	16	2	14
13. Контрольные нормативы	4	-	4
14. Участие в соревнованиях	12	2	10
15. Краеведение	10	2	8
16. Психологическая и морально-волевая подготовка	12	2	10
18. Основы туристской подготовки	8	2	6
Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО:	216	34	182

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-й год обучения

ВВЕДЕНИЕ - 4 ч.

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Практические занятия

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 ч.

Теоретические занятия

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА – 6 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ – 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА - 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 2 ч.

Теоретические занятия

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

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

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Протокол старта, протокол прохождения 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.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 58 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 34 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 32 ч.

Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Практические занятия

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

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

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 16 ч.

Теоретические занятия

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. 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.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 ч.

Практические занятия

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

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 12 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенствах города, области. Соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

КРАЕВЕДЕНИЕ - 10 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 12 ч.

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.

Практические занятия

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 8 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

Учебно-тематический план
3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение	2	2	
2.	Техника безопасности	4	2	2
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	6	2	4
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	4	2	2
7.	Правила соревнований по-спортивному ориентированию	2	2	
8.	Правила соревнований по другим видам спорта	4	2	2
9.	Судейская практика	4	-	4
10.	Общая физическая подготовка	52	2	50
11.	Специальная физическая подготовка	32	2	30
12.	Техническая подготовка	32	2	30
13.	Тактическая подготовка	24	2	22
14.	Контрольные нормативы	4	-	4
15.	Участие в соревнованиях	16	2	14
16.	Краеведение	10	2	8
17.	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	2	10
19.	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов	-	-
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО:		216	26	190

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-й год обучения

ВВЕДЕНИЕ - 2 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 ч.

Теоретические занятия

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ - 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Дневник спортсмена ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 4 ч.

Практические занятия

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 2 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА - 4 ч.

Теоретические занятия

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 52 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 34 ч.

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных

качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 32 ч.

Теоретическая подготовка

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия

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

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

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

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 24 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 ч.

Практические занятия

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

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 16 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства города, области, соревнования среди кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов; всероссийские соревнования).

КРАЕВЕДЕНИЕ - 10 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 12 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - вне сетки часов

Теоретические занятия

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

Практические занятия

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

Учебно-тематический план
4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение. Вводное занятие	4	4	
2.	Техника безопасности	2	2	-
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Основы методики обучения и тренировки	4	2	2
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
6.	Планирование спортивной тренировки	2	2	
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4		4
8.	Судейская практика	4	2	2
9.	Общая физическая подготовка	58	2	56
10.	Специальная физическая подготовка	34	2	32
11.	Техническая подготовка	32	2	30
12.	Тактическая подготовка	24	2	22
13.	Контрольные нормативы	4	2	2
14.	Участие в соревнованиях	14	2	12
15.	Краеведение	10	2	8
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
18.	Врачебный контроль	2	-	2
19.	Анализ тренировок, соревнований	2	-	2
20.	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов	-	-
21.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО:		216	32	184

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4-й год обучения

ВВЕДЕНИЕ – 4 ч.

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-й год обучения.

Практические занятия

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ – 2 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 ч.

Теоретические занятия

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - 4 ч.

Теоретические занятия

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация ее.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия

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

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ - 4 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - 2 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 4 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия (

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 ч.

Теоретические занятия

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 58 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общественно полезный труд.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 34 ч.

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных

качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 32 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. За рамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съемка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 24 ч.

Теоретические занятия (2 часа)

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия

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

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

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

Предстартовая информация.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 ч.

Практические занятия (2 часа)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ -14 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТиЭ, школ, клубов. Всероссийские соревнования.

КРАЕВЕДЕНИЕ- 10 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА – 10 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ - 2 ч.

Практические занятия

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

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

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА - 2 ч.

Практические занятия

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

ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ - 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 туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

Практические занятия

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

Учебно-тематический план

5-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение	4	4	
2.	Техника безопасности	2	2	-
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Основы методики обучения и тренировки	4	2	2
5.	Планирование спортивной тренировки	2	2	
6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
7.	Судейская практика	4	2	2
8.	Общая физическая подготовка	68	2	66
9.	Специальная физическая подготовка	36	2	34
10.	Техническая подготовка	34	2	32
11.	Тактическая подготовка	16	2	14
12.	Контрольные нормативы	4	-	4
13.	Участие в соревнованиях	16	2	14
14.	Краеведение	10	2	8
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
17.	Врачебный контроль, самоконтроль	Вне сетки часов		
18.	Анализ тренировок, соревнований	Вне сетки часов		
19.	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов		
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
ВСЕГО:		216	30	186

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5-й год обучения

ВВЕДЕНИЕ - 4 ч.

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 5-й год обучения.

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 2 ч.

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров. Изучение инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 ч.

Теоретические занятия

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижения российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ - 4 ч.

Теоретические занятия

Урок (занятие) как основная форма обучения. Самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании урока, его построении, об уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, ее значение и содержание. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Практические занятия

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

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - 2 ч.

Теоретические занятия

Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Практические занятия

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

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 4 ч.

Практические занятия

Постановка дистанций в заданном направлении. Центр соревнований и требования к нему, выбор места для проведения соревнований по ориентированию. Корректировка карты, число КП и длина дистанции в заданном направлении, видимость призм КП, оформление старта и контрольных пунктов, финишного этапа, правила и тактика постановки дистанций.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 ч.

Теоретические занятия

Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки, жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение ориентировщика. Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 68 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 36 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 34 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от нее КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное ориентирование и векторное.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 16 ч.

Теоретические занятия

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия

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

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 ч.

Практические занятия

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию V-VI уровня.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 16 ч.

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (9 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану - первенствах города, области, многодневных соревнованиях за пределами области; соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов. Участие сильнейших кружковцев во всероссийских соревнованиях.

КРАЕВЕДЕНИЕ - 10 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА - 10 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия

Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, болезнь «первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки).

Общая психологическая подготовка (цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки, формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность, вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга, самовоспитания).

Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту, связь творческой, умственной деятельности с эффективным исполнением технико-тактических приемов, моделирование физических и психических трудностей).

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

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

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ - вне сетки часов

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

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

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ОРИЕНТИРОВЩИКА - вне сетки часов

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

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - вне сетки часов

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

**Методическое обеспечение
1-й год обучения**

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Ознакомительная тренировка в лесу	плакаты о спортивном ориентировании, спортивные карты области	Семинарское занятие
2.	Техника безопасности	Тестирование, поиск условно заблудившихся в лесу	Тест, карта учебно-тренировочного полигона «Канатка»	Практическое занятие на местности
3.	История спортивного ориентирования	Просмотр фильма о спортивном ориентировании	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России	Подготовка докладов «Виды спортивного ориентирования»
4.	Гигиена спортсмена	Беседа о режиме дня спортсмена, строении и функциях организма	Схемы «Строение организма человека»	Составление режима дня
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Практическое занятие на учебно-тренировочном полигоне	Карта, компас, ручка	Коллективное составление программы соревнований по спортивному ориентированию
6.	Снаряжение ориентировщика	Игра «Рюкзак», семинарское занятие	Компас, беговая форма, спортивная обувь, планшет, слайды,	Изготовление планшета для зимнего ориентирования
7.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию	Протокол старта, протокол результатов,	Составление итоговых протоколов соревнований
8.	Общая физическая подготовка	Лекции, практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города,	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки
9.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне	Набивные мячи, скакалки,	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности
10.	Техническая подготовка	Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию азимута,	Компас, карта, карточки с топонимами, часы, схема пришкольного участка	Измерение расстояния на местности, сообщения на знание технических приемов. Дистанция по с/о с использованием

				азимутальных отрезков
11.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы,	Дистанция по спортивному ориентированию по выбору с учетом времени
12.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,	Контрольная дистанция с учетом времени, контрольные задания по общей и спец.физической подготовке
13.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ,	Карты, компас, карточка, часы, условия проведения по спортивному ориентированию в заданном направлении	Дистанция 1-2 уровня, кросс, составление положения о соревнованиях
14.	Краеведение	Обзорная экскурсия по городу с посещением памятных мест, беседа о городе в годы ВОВ, посещение краеведческого музея.	Фотографии с изображением города и исторических памятников, книга о городе, фильм.	Сообщения о жителях гражданах города
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Составление портрета друга
16.	Охрана природы, памятников истории и культуры	Походы выходного дня, экскурсии	Карта области, города.	Разработка похода выходного дня
17.	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок,	Составление списка группового и личного снаряжения, установка палатки на время.
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Теоретическое и практическое занятие по оказанию первой помощи	Мед. аптечка	Изготовление носилок, тест по медицине
19.	Топография	Тесты по топографии, практическое занятие на местности	Тест «Топография», карты с различными масштабами, компас.	Определение высоты и крутизны склона

**Методическое обеспечение
2-го года обучения**

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год	спортивные карты области, фотографии, видеоролики с соревнований, плакаты о спортивном ориентировании	Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона
2.	Техника безопасности	Практическое занятие	карта учебно-тренировочного полигона, плакаты с видами огнетушителей	Практическое занятие на местности
3.	Обзор развития ориентирования	Анализ выступления российских спортсменов на международных соревнованиях	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России, протоколы результатов с мировых первенств	Биографии ведущих спортсменов России(мини-выписки)
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико–санитарная подготовка	Беседа о «спортивной форме»	Схемы «Строение организма человека», плакаты с основными приемами массажа	Проведение самомассажа
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Практическое занятие на учебно-тренировочном полигоне	Карта, компас, ручка, протоколы старта, финиша	Судейство соревнований по спортивному ориентированию
6.	Правила соревнований по другим видам спорта	Теоретическое занятие	Таблица выполнения разрядов по различным видам спорта	Составления условий соревнований по выбранному виду спорта (индивидуально)
7.	Снаряжение ориентировщика	Семинарское занятие, практическое занятие	Материалы для изготовления бумажной призмы для тренировок, образец	Изготовление оборудования мест старта, финиша.
8.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию, пешеходному туризму	Протокол старта, протокол результатов, карточки участников, карты	Работа судьями старта, финиша, судьей-контролером
9.	Общая физическая подготовка	практические тренировки на учебно-тренировочных	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение,	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки,

		полигонах города, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, спортивная ходьба	мячи, скакалки, скамейки.	дистанции с учетом времени
10.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне Дистанции по спортивному ориентированию	Набивные мячи, скакалки	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности
11.	Техническая подготовка	Кроссовый бег по различной местности и различному грунту.	Компас, карта, карточки с топознаками, часы,	Слежение за местностью с одновременным чтением карты
12.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы, оборудование дистанции	Дистанция по спортивному ориентированию в заданном направлении с учетом времени
13.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,	Контрольная дистанция с учетом времени, сдача нормативов по ОФП
14.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ, городских, областных и региональных соревнованиях	Карты, компас, карточка, часы, условия проведения по спортивному ориентированию в заданном направлении	Дистанция 2-3 уровня, кросс, составление положения о соревнованиях
15.	Краеведение	Обзорная экскурсия по городу с посещением памятных мест	Фотографии с изображением города и исторических памятников, книга о городе, фильм.	Сообщения о жителях гражданах города
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Психологическая подготовка к старту
17.	Охрана природы	Походы выходного дня, экскурсии, очистка УТП	Карта области, города.	Доклады по выбранным темам
18.	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов, игры, веселые старты	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок, костровое оборудование	Составление меню, графика дежурств

**Методическое обеспечение
3-го года обучения**

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год	спортивные карты области, фотографии, видеоролики с соревнований, плакаты о спортивном ориентировании	Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона
2.	Техника безопасности	Практическое занятие	карта учебно-тренировочного полигона, правила дорожного движения	Практическое занятие на местности
3.	Обзор развития ориентирования	Анализ выступления российских спортсменов на международных соревнованиях	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России, протоколы результатов с мировых первенств	Характеристика современного состояния спортивного ориентирования (сообщение)
4.	Врачебный контроль, самоконтроль	Беседа	Схемы «Строение организма человека»	Дневник самоконтроля
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	Семинарское занятие	Схемы «Строение организма человека»	Наблюдения за своим предстартовым состоянием и его описание
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика	Анализ соревнований и тренировок	Дневник, карты, протоколы соревнований	Отчет о прошедших соревнованиях или контрольных тренировках
7.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию, пешеходному туризму	Протокол старта, протокол результатов, карточки участников, карты	Работа судьями старта, финиша, судьей-контролером
8.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Постановка дистанции и судейство соревнований
9.	Общая физическая подготовка	практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города,	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение, мячи, скакалки,	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки,

		подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, спортивная ходьба, бег с препятствиями	скамейки.	дистанции с учетом времени
10.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне	Набивные мячи, скакалки, обручи	Кросс, контрольные нормативы и тесты
11.	Техническая подготовка	Кроссовый бег по различной местности и различному грунту.	Компас, карта, карточки с топознаками, часы,	Слежение за местностью с одновременным чтением карты
12.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы, оборудование дистанции	Дистанция по спортивному ориентированию в заданном направлении с учетом времени
13.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,	Контрольная дистанция с учетом времени, сдача нормативов по ОФП
14.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ, городских, областных и региональных соревнованиях	Карты, компас, карточка, часы, условия проведения по спортивному ориентированию в заданном направлении	Дистанция 2-3 уровня, кросс, составление положения о соревнованиях
15.	Краеведение	Обзорная экскурсия по городу с посещением памятных мест, беседа о городе в годы ВОВ	Фотографии с изображением города и исторических памятников, книга о городе, фильм, образцы полезных ископаемых области	Сообщения о жителях граждан города
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Подготовка докладов
17.	Охрана природы	Походы выходного дня, экскурсии, очистка УТП	Карта области, города.	Посадка зеленых насаждений
18.	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов, игры, веселые старты	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок, костровое оборудование, рукавицы, каски, страховочная система, карабины, веревки,	Маркировка веревки, организация командной страховки

**Методическое обеспечение
4-го года обучения**

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Определение целей и задач на предстоящий сезон, знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год	спортивные карты области, фотографии, видеоролики с соревнований, плакаты о спортивном ориентировании	Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона
2.	Техника безопасности	Практическое занятие	карта учебно-тренировочного полигона, правила дорожного движения	Поиск условно заблудившихся в лесу
3.	Обзор развития ориентирования	Просмотр фильма про ориентирование	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России, протоколы результатов с мировых первенств	Анализ выступления российских спортсменов на международных соревнованиях
4.	Физиологические основы спортивной тренировки	Семинарское занятие	Схемы «Строение организма человека»	Наблюдения за своим предстартовым состоянием и его описание
5.	Основы методики обучения и тренировки	Подбор учебного материала	Литература по спортивному ориентированию	Задачи на предстоящий сезон (индивидуально)
6.	Планирование спортивной тренировки	Семинарское занятие	Календарь мероприятий ЦДЮТиЭ.	Составление оперативного плана тренировок (индивидуально)
7.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию, пешеходному туризму	Протокол старта, протокол результатов, карточки участников, карты	Работа в качестве начальника дистанций и его помощников, подготовка карт к соревнованиям
8.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Постановка дистанции и судейство соревнований
9.	Общая	практические	Протокол	сдача

	физическая подготовка	тренировки на учебно-тренировочных полигонах города, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, спортивная ходьба, бег с препятствиями, плавание, общественно полезно спорт.	контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение, мячи, скакалки, скамейки.	контрольных нормативов, контрольные тренировки, дистанции с учетом времени, нормативы по ОФП
10.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию азимута, фартлек, упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы	Набивные мячи, скакалки, обручи	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности,
11.	Техническая подготовка	Кроссовый бег по различной местности и различному грунту, чтение карты с одновременным слежением за местностью	Компас, карта, карточки с топонимами, часы,	Слежение за местностью с одновременным чтением карты, ориентирование на лыжах на маркированной трассе со штрафными кругами
12.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы, оборудование дистанции	Азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров
13.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой, тестирование	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение, тесты по правилам ориентирования и тесты с топонимами	Контрольная дистанция с учетом времени, сдача нормативов по ОФП. Дистанция 4-5 уровня

14.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ, городских, областных и региональных соревнованиях согласно календарному плану. Всероссийские соревнования	Карты, компас, карточка, часы, спортивная форма	кросс, составление положения о соревнованиях, дистанция в заданном направлении.
15.	Краеведение	Обзорная экскурсия по городу с посещением памятных мест, беседа о городе в годы ВОВ, посещение краеведческого музея.	Фотографии с изображением города и исторических памятников, книга о городе, фильм, образцы полезных ископаемых области	Участие в краеведческих викторинах
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Подготовка докладов на темы, выбранные заранее
17.	Охрана природы	Походы выходного дня, экскурсии, очистка УТП	Карта области, города.	Посадка зеленых насаждений
18.	Врачебный контроль и самоконтроль	Теоретическое занятие	Тесты по медицине,	Результаты тестов
19	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика	Теоретическое занятие, разбор ошибок непосредственно на дистанции	Карты с прошедших тренировок и соревнований, протоколы результатов	Анализ дневника спортсмена
20	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов, игры, веселые старты	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок, костровое оборудование, рукавицы, каски, страховочная система, карабины, веревки	Маркировка веревки, организация командной страховки

**Методическое обеспечение
5-го года обучения**

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Семинарское занятие. Определение целей и задач на предстоящий сезон, знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год	Спортивные карты области, фотографии, видеоролики с соревнований, плакаты о спортивном ориентировании	Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона
2.	Техника безопасности	Теоретическое занятие	Тест по правилам дорожного движения	Результаты теста.
3.	Обзор развития ориентирования	Просмотр фильма про ориентирование	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России, протоколы результатов с мировых первенств	Анализ выступления российских спортсменов на международных соревнованиях
4.	Основы методики обучения и тренировки	Теоретическое занятие	Литература по спортивному ориентированию	Задачи на предстоящий сезон (индивидуально)
5.	Планирование спортивной тренировки	Семинарское занятие	Календарь мероприятий ЦДЮТиЭ, белгородской федерации спортивного ориентирования	Составление годового плана тренировок (индивидуально)
6.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию, пешеходному туризму	Оборудование дистанции, стартовое и финишное оборудование	Оформление старта и контрольных пунктов, финиша.
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Постановка дистанции и судейство соревнований
8.	Общая физическая подготовка	практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города, подвижные игры и эстафеты,	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение, мячи, скакалки, скамейки.	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки, дистанции с учетом времени,

		спортивные игры, спортивная ходьба, бег с препятствиями, плавание, общественно полезно спорт.		нормативы по ОФП
9.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию азимута, фартлек, упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы	Набивные мячи, скакалки	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности,
10.	Техническая подготовка	Кроссовый бег по различной местности и различному грунту, чтение карты с одновременным слежением за местностью	Компас, карта, карточки с топонимами, часы,	Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах.
11.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы, оборудование дистанции	Азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров
12.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой, тестирование	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение, тесты по правилам ориентирования и тесты с топонимами	Контрольная дистанция с учетом времени, сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию 5-6 уровня.
13.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ, городских, областных и региональных соревнованиях согласно календарному плану. Всероссийские соревнования	Карты, компас, карточка, часы, спортивная форма	кросс, составление положения о соревнованиях, дистанция в заданном направлении.

14.	Краеведение	Обзорная экскурсия по городу с посещением памятных мест, беседа о городе в годы ВОВ, посещение краеведческого музея.	Фотографии с изображением города и исторических памятников, книга о городе, фильм, образцы полезных ископаемых области	Участие в краеведческих викторинах. Посещение краеведческого музея
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы
16.	Охрана природы	Походы выходного дня, экскурсии, очистка УТП	Карта области, города.	Очистка лесов
17.	Врачебный контроль и самоконтроль	Теоретическое занятие	Тесты по медицине,	Прохождение физкультурного диспансера
18.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика	Теоретическое занятие, разбор ошибок непосредственно на дистанции	Карты с прошедших тренировок и соревнований, протоколы результатов	Анализ дневника спортсмена
19	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов, игры, веселые старты	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок, костровое оборудование, рукавицы, каски, страховочная система, карабины, веревки	Маркировка веревки, организация командной страховки

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Алешин, В.М., Пызгарев, В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.- Воронеж: ВГУ, 2008.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - Воронеж: ВГУ, 2003.
3. Алешин, В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.- Воронеж: ВГУ, 2007.
4. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - М.: ФСО России, 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. Дмитриев, И.В. Обучение ориентированию / Белгород, 2008.
7. Дмитриев, И.В. Спортивное ориентирование в программе туристских соревнований / Белгород, 2008.
8. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования - М.: ЦДЮТур, 1995.
9. Лукашов, Ю. Программа для учреждений дополнительного образования детей / Ю. Лукашов, В. Ченцов. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Лукашова, Е.В. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию / Белгород, 2008.

Список литературы для учащихся

1. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М: ЦЦЮТур МО РФ, 1995.
3. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.

Электронные ресурсы

<http://moscompass.ru>

<http://www.rufso.ru>

<http://turizmst.ucoz.ru>

<http://bel-orient.ucoz.ru>