

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
Вурнарского района Чувашской Республики

Принята на заседании педагогического  
совета от 29.08.2019 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «Дом детского  
творчества»  
В.И.Малов  
Приказ №54 от 30.08.2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор- составитель:  
Игнатьев Евгений Васильевич,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Спортивное ориентирование» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить. Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение. Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование – спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди, прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

### **Условия набора.**

Основной набор в группы спортивного ориентирования проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин учащихся.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 10-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 1-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам туристско-краеведческой направленности или в смежных видах спорта; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 1-й год обучения.

В группы 3-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 2-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам аналогичной направленности или занимавшиеся ранее смежными видами спорта и выполняющие нормативы юношеских разрядов по спортивному ориентированию; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 2-й год обучения.

В группы 4-го года обучения зачисляются учащиеся успешно окончившие 3-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам аналогичной направленности или занимавшиеся ранее смежными видами спорта и выполняющие нормативы юношеских разрядов по спортивному ориентированию.

### **Новизна, актуальность.**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным туризмом как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных

качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

### **Цель программы:**

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

### **Задачи:**

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

### **Отличительные особенности данной программы**

Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Данная программа предназначена для детей от 10 до 17 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 4 года обучения и предусматривает несколько уровней освоения:

- **общекультурный** (1-2 год), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования.
- **углубленный ориентированный** (3-4 гг.), предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

#### **Проектная наполняемость детских объединений по годам обучения.**

<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>
15 чел.	15 чел.	15 чел.	15 чел.

#### **Формы и режим занятий.**

Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц – выезд на местность для практических занятий или соревнований на 4 часа.

Занятия в группах 2-го, 3-го и 4-го годов обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Выезды на местность для практических занятий и соревнований не менее 2 раз в месяц. Продолжительность выездного занятия в выходной день – 8 часов, в будний день – 4-6 часов.

В группах 2-го, 3-го и 4-го годов обучения при подготовке к соревнованиям возможны занятия в подгруппах или звеньях, соответствующих по возрасту и квалификации учащихся.

#### **Нормативная нагрузка программы по годам обучения.**

<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>
144 пед. час.	144 пед. час.	144 пед. час.	144 пед. час.
4 часа в неделю	4 часа в неделю	4 часа в неделю	4 часа в неделю

#### **В летний период.**

8 пед. час.	8 пед. час.	8 пед. час.	8 пед. час.
-------------	-------------	-------------	-------------

#### **Формы проведения занятий.**

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

#### **Формы организации.**

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям

#### **Методы организации учебного процесса.**

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный – сообщение готовой информации.

- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

#### **Приемы реализации программы.**

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.
- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.
- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.
- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

#### **Ожидаемые результаты по годам обучения.**

Учащиеся 1 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

- выполнить 2-3 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 3 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- продолжить развитие образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах;
- выполнить 1 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 4 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
  - овладеть навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
  - совершенствовать технику кроссового бега и бега на лыжах;
  - овладеть вариантами техники бега применительно к разным типам и условиям местности;
  - определить будущую специализацию в летнем или в лыжном ориентировании;
  - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных и квалификационных группах;
- выполнить 1 – 2 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённого возраста.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательный программы.**

- для перевода из группы 1-го года обучения в группу 2-го года учащиеся должны уметь самостоятельно пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию.
- для перевода из группы 2-го года обучения в группу 3-го года учащиеся должны уметь пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию своей возрастной группы, уложившись в контрольное время.
- для перевода из группы 3-го года обучения в группу 4-го года обучения учащиеся должны успешно пройти дистанцию своей возрастной группы на соревнованиях по спортивному ориентированию не ниже районного уровня.
- учащиеся, успешно окончившие 4-й год обучения должны успешно проходить дистанции республиканских соревнований на уровне юношеских спортивных разрядов.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-й год обучения**

№№	Наименование тем	Те ор.	Пра кт.	Всег о Час.
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	3	-	3
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	-	1
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			

3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4	-	4
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	1	-	1
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	3	-	3
4	Планирование спортивной тренировки	1	-	1
4.1	Методика ведения спортивного дневника	3	1	4
5	Методика ведения спортивного дневника			
6	Основы картографии.	4	-	4
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования			
7.1	Легенды контрольных пунктов	7	9	16
7.2	Условные знаки спортивных карт.	12	8	20
7.3	Чтение спортивной карты.	-	2	2
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	6	2	8
7.5	Технико-вспомогательные действия	1	1	2
7.6	Компас и его использование	1	3	4
7.7	Тактическая подготовка.	-	8	8
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3	3	6
9	Краеведение и охрана природы.	-	3	3
11	Общая физическая подготовка			
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	6	6
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	3	5	8
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	10	10
11.4	Упражнения, развивающие скоростные качества.	-	6	6
12	Специальная физическая подготовка			
12.1	Беговая подготовка.	-	8	8
12.2	Лыжная подготовка.	2	6	8
13	Контрольные упражнения и соревнования.		8	8
	Всего часов:	55	89	144
14	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях.	2	6	8

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

#### **1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.**

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

**Формы и методы:** Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

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

**Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Формы и методы:** Беседа.

### **3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

#### **3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

**3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

**3.3 Врачебный контроль, самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

**Формы и методы:** Беседа,

**Формы оценки результативности:** субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

#### **4.0 Планирование спортивной тренировки.**

##### **4.1 Методика ведения спортивного дневника.**

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** заполнение примерных дневников тренировок.

##### **5.0 Спортивный инвентарь.**

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

##### **6.0 Основы картографии.**

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

**Формы и методы:** Беседа.

##### **7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.**

**7.1 Легенды контрольных пунктов.** Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

**Практические занятия:** упражнения на чтение легенд.

**7.2 Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проподимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

**Практические занятия:** узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

##### **7.3. Чтение спортивной карты.**



**Практические занятия:** Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

#### **7.4 Порядок работы на контрольном пункте.**

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

**Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.**

**7.5 Техничко-вспомогательные действия.** Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

**Практические занятия: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.**

**7.6 Компас и его использование.** История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass.». Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

**Практические занятия: упражнения с компасом на местности и в помещении.**

#### **7.7 Тактическая подготовка.**

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

**Формы и методы:** Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

**Формы оценки результативности:** Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

**Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.**

#### **8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

#### **9.0 Краеведение и охрана природы.**

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные

исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

#### **10.0 Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по разворачиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

**Практические занятия:** участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.

#### **11.0 Общая физическая подготовка.**

##### **11.1 Упражнения, развивающие быстроту.**

**Практические занятия:** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

##### **11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.**

**Практические занятия:** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

##### **11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.**

**Практические занятия:** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх, и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

##### **11.4 Упражнения, развивающие силу.**

**Практические занятия:** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, много скоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в виси, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

#### **12.0 Специальная физическая подготовка.**

##### **12.1 Беговая подготовка.**

**Основы техники спортивного ориентирования.** Упражнения для привыкания к лесу.

**Основы техники бега.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

**Практические занятия:** Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, про бегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полу приседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

12.2. Лыжная подготовка.

Подбор и хранение беговых лыж.

**Практические занятия:** Простейшие способы передвижения на лыжах.

**13.0 Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практические занятия: участие в соревнованиях.**

**14.0 Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях.**

**Снаряжение для водного путешествия Подготовка,** модернизация и ремонт катамаранов перед сложным водным путешествием. **Привалы и ночлеги.** Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка катамаранов на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. **Топография и ориентирование на местности** Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов. **Техника движения и преодоления препятствий.** Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление катамараном с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

**Тактика водного путешествия.** Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

**Практические занятия:** прохождение этапов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
2-й год обучения.**

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2
4	Планирование спортивной тренировки	2	-	2
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	2	4
5	Спортивный инвентарь.	-	-	-
6	Основы картографии.	2	2	4
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования			
7.1	Легенды контрольных пунктов	4	12	16
7.2	Условные знаки спортивных карт.	8	8	16
7.3	Чтение спортивной карты.		4	4
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	4	4	8
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4
7.6	Компас и его использование	2	2	4
7.7	Тактическая подготовка.	-	8	8
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	4
9	Краеведение и охрана природы.	2	-	2
11	Общая физическая подготовка			
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	8	8
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	8	8
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	8	8
11.4	Упражнения, развивающие скоростные качества.	-	8	8
12	Специальная физическая подготовка			
12.1	Беговая подготовка.	-	8	8
12.2	Лыжная подготовка.	-	8	8
13	Контрольные упражнения и соревнования.		8	8
	Всего часов:	40	104	144
14	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях	2	6	8

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**1.0 Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.**

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

**Формы и методы:** Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир».

## **2.0 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

**Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Формы и методы:** Беседа.

## **3.0 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

### **3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

**3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утрення гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

**3.3 Основные средства восстановления.** Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа.

**Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа.**

**3.4 Врачебный контроль, самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

**3.6 Развитие познавательных психических процессов.** На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувства пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

**Формы и методы:** Беседа. Упражнения.

**Формы оценки результативности:** субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

**Практические занятия: упражнения и игры на развитие памяти, внимания, наблюдательности.**

## **4.0 Планирование спортивной тренировки.**

Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год.

### **4.1 Методика ведения спортивного дневника.**

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** заполнение тренировочного дневника.

### **5.0 Спортивный инвентарь.**

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

**Формы и методы:** Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

### **6.0 Основы картографии.**

Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

**Формы и методы:** Беседа.

**Формы оценки результативности:** Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты.

**Практические занятия:** рисовка карты зала, класса и т.п.

### **7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.**

**7.1 Легенды контрольных пунктов.** Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

**Практические занятия:** чтение легенд прошедших соревнований.

**7.2 Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

**Практические занятия:** игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

**7.3. Чтение спортивной карты.** Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции

заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

**Практические занятия: работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.**

#### **7.4 Порядок работы на контрольном пункте.**

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

**Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки.**

**7.5 Техничко-вспомогательные действия.** Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

**Практические занятия: упражнение на взятие азимута на карте, счет шагов, ориентирование карты по компасу.**

**7.6 Компас и его использование.** Понятие об азимуте. Взятие азимута на местности. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

**Практические занятия: измерение расстояний с помощью линейки компаса, движение по азимуту на коротких отрезках на крупный ориентир.**

#### **7.7 Тактическая подготовка.**

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

**Формы и методы:** Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант». Практическая работа на местности.

**Формы оценки результативности:** Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

#### **8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о

соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

**Формы и методы:** Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

### **9.0 Краеведение и охрана природы.**

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

Краеведческая экскурсия.

**Формы оценки результативности:** Отчет (фотоотчет) по экскурсии.

### **10.0 Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

**Практические занятия:** участие в походах выходного дня, туристских слетах, разведение костра и приготовление пищи, постройка палатки, укладка рюкзака.

#### **11.0 Общая физическая подготовка.**

##### **11.1 Упражнения, развивающие быстроту.**

**Практические занятия:** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

##### **11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.**

**Практические занятия:** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Плавание различными способами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

##### **11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.**

**Практические занятия:** на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх, и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

##### **11.4 Упражнения, развивающие силу.**



**Практические занятия:** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, много скоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

## **12.0 Специальная физическая подготовка.**

### **12.1 Беговая подготовка.**

#### **Основы техники спортивного ориентирования.**

**Практические занятия:** Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, про бегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

**Основы техники бега.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.

**Практические занятия:** Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полу приседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное про бегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлёстыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеностопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

### **12.1 Лыжная подготовка.**

**Основы техники лыжных ходов.** Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах.

**Практические занятия:** Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двушажным ходом. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой».

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

### **13.0 Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 8-9 соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практические занятия:** участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, кроссах, туристских слетах.

### **14.0 Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях.**

**Снаряжение для водного путешествия** Подготовка, модернизация и ремонт катамаранов перед сложным водным путешествием. **Привалы и ночлеги.** Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка катамаранов на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. **Топография и ориентирование на местности** Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов. **Техника движения и преодоления препятствий.** Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление катамараном с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

**Тактика водного путешествия.** Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

**Практические занятия:** прохождение этапов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
3-й год обучения.**

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	-		-
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2
4	Планирование спортивной тренировки	2	-	2
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	2	4
5	Спортивный инвентарь.	-	-	-
6	Основы картографии.	2	2	4
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования			
7.1	Легенды контрольных пунктов	4	12	16
7.2	Условные знаки спортивных карт.	8	8	16
7.3	Чтение спортивной карты.		4	4
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	4	4	8
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4
7.6	Компас и его использование	2	2	4
7.7	Тактическая подготовка.	-	8	8
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	4
9	Краеведение и охрана природы.	2	-	2
11	Общая физическая подготовка			
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	8	8
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	8	8
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	8	8
11.4	Упражнения, развивающие силу.	-	8	8
12	Специальная физическая подготовка			
12.1	Беговая подготовка.	-	8	8
12.2	Лыжная подготовка.	-	8	8
13	Контрольные упражнения и соревнования.		8	8
	Всего часов:	40	104	144
14	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях	2	6	8

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

**1.0 Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.**

История спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование—вид спорта. Клубы спортивного ориентирования у нас и за рубежом. Ведущие спортсмены нашего города, нашей страны, зарубежные лидеры. Характеристика современного состояния

ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

**Формы и методы:** Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир», доклады кружковцев, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

## **2.0 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

**Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Понятие о травмах.** Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. **Оказание первой медицинской помощи** - практические занятия.

**Формы и методы:** Беседа, практические занятия.

**Практические занятия: проведение разминка перед соревнованиями и тренировками, простейшие приемы оказания первой помощи при травмах.**

## **3.0 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

**3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

**3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена

**3.3 Основные средства восстановления.** Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа. Противопоказания к массажу. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры (душ, ванна, суховоздушная баня) как средство восстановления и пользование ими. Характеристика, назначение и правила применения витаминов.

**Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа.**

**3.4 Врачебный контроль, самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям ориентированием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренированности. Меры

предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях спортивным ориентированием. Причины травм и их профилактика.

**3.5 Влияние физических упражнений на организм человека.** Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**3.6 Развитие познавательных психических процессов.** На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувств пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

**Формы и методы:** Беседа. Упражнения.

**Формы оценки результативности:** субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

**Практические занятия:** упражнения на развитие чувства пространства, зрительной памяти, наблюдательности, воображения.

#### **4.0 Планирование спортивной тренировки.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и оперативного планирования. Периоды и этапы круглогодичной подготовки ориентировщиков. Задачи, средства и методы тренировки по периодам и этапам для различных по квалификации спортсменов. Задачи и содержание годичного цикла. Специфика годичных циклов тренировки спортсменов-ориентировщиков в связи с двумя соревновательными периодами: летним и зимним. Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки.

##### **4.1 Методика ведения спортивного дневника.**

Дневник тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. Проверка ведения дневника. Конкурс на лучший дневник.

**Формы и методы:** Беседа, практические занятия.

**Практические занятия:** заполнение спортивного дневника, анализ ошибок.

#### **5.0 Спортивный инвентарь.**

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

**Формы и методы:** Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

**Практические занятия:** подготовка лыж к соревнованиям, уход за обувью и одеждой.

#### **6.0 Основы картографии.**

Способы топографической съёмки местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории двора, парка). Маршрутная съёмка в парке, в лесу.

**Формы и методы:** Беседа. Практические занятия.

**Практические занятия:** рисовка карты-схемы школьного этажа, пришкольного участка.

#### **7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.**

##### **7.1 Легенды контрольных пунктов**

Символьные знаки легенд. Их классификация в соответствии с правилами ФСО (Федерации Спортивного Ориентирования) в текущем году.

**Практические занятия:** чтение легенд, прошедших соревнования.

**7.3.Чтение спортивной карты.** Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое

ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Упражнения для обучения чтения карты в процессе непрерывного бега. Измерение расстояния на сильнопересечённой, скалистой и каменистой местности. Траверсирование склонов, бег по горизонтали. Движение по азимуту на местности с различным растительным и почвенным покровом с максимальной скоростью. Совершенствование в быстром передвижении в выбранном направлении, в беге в «мешок», в использовании встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

**Практические занятия: работа с картами в помещении и на местности, участие в тренировочных соревнованиях.**

#### **7.4 Порядок работы на контрольном пункте.**

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

**Практические занятия: тренировка отметки карточки и электронной отметки, ухода с КП.**

**7.5 Техничко-вспомогательные действия.** Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро на уровне применения.

#### **7.7 Тактическая подготовка.**

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок. Планирование дистанций. Разбор и анализ прохождения дистанций ведущими ориентировщиками на крупнейших соревнованиях.

**Формы и методы:** Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Практическая работа на местности. Изготовление учащимися специальных упражнений с условными знаками, символами легенд, спортивными картами.

**Формы оценки результативности:** Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

#### **8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

**Формы и методы:** Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

#### **9.0 Краеведение и охрана природы.**

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся. краеведческие экскурсии.

**Формы оценки результативности:** Отчет (фотоотчет) по экскурсии, опрос.

**Практические занятия:** составление фото или видеоотчета по экскурсии.

#### **10.0 Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

**Практические занятия:** Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах. Судейство тренировочных соревнований и соревнований для учащихся более младшего возраста.

#### **11.0 Общая физическая подготовка.**

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время с высокой интенсивностью и с переменной скоростью.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

#### **12.0 Специальная физическая подготовка.**

##### **12.1 Беговая подготовка.**

**Практические занятия:** Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время, с высокой интенсивностью и с переменной скоростью.

##### **12.2 Лыжная подготовка.**

**Практические занятия:** Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время, с высокой интенсивностью и с переменной скоростью.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

#### **13.0 Контрольные упражнения и соревнования.**

**Практические занятия:** Учащиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 9-10 соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **14.0 Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях.**

**Снаряжение для водного путешествия Подготовка,** модернизация и ремонт катамаранов перед сложным водным путешествием. **Привалы и ночлеги.** Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка катамаранов на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. **Топография и ориентирование на местности** Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов. **Техника движения и преодоления препятствий.** Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление катамараном с

учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

**Тактика водного путешествия.** Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

**Практические занятия:** прохождение этапов.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-й год обучения.

№№	Наименование тем:	Теор.	Практ.	Всего ч.
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2
4	Планирование спортивной тренировки	2	-	2
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	2	4
5	Спортивный инвентарь.	-	-	-
6	Основы картографии.	2	2	4
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования			
7.1	Легенды контрольных пунктов	4	12	16
7.2	Условные знаки спортивных карт.	8	8	16
7.3	Чтение спортивной карты.		4	4
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	4	4	8
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4
7.6	Компас и его использование	2	2	4
7.7	Тактическая подготовка.	-	8	8
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	4
9	Краеведение и охрана природы.	2	-	2
11	Общая физическая подготовка			
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	8	8
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	8	8
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	8	8
11.4	Упражнения, развивающие силу.	-	8	8
12	Специальная физическая подготовка			
12.1	Беговая подготовка.	-	8	8
12.2	Лыжная подготовка.	-	8	8



13	Контрольные упражнения и соревнования.		8	8
	Всего часов:	40	104	144
14	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях	2	6	8

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

### 1.0 Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

**Формы и методы:** Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир», доклады кружковцев, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

### 2.0 Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

**Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

**Понятие о травмах.** Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий.

**Оказание первой медицинской помощи.** Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: солнечный удар, тепловой удар, ожог. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Формы и методы:** Беседа, практические занятия.

**Практические занятия: приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.**

### 3.0 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

#### 3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

**3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и

укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утрення гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

**3.3 Основные средства восстановления.** Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа. Противопоказания к массажу. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры (душ, ванна, суховоздушная баня) как средство восстановления и пользование ими. Характеристика, назначение и правила применения витаминов.

**Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа на уровне применения.**

**3.4 Врачебный контроль, самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям ориентированием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренированности. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях спортивным ориентированием. Причины травм и их профилактика.

**Формы и методы:** Беседа, практические занятия.

**Формы оценки результативности:** субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

#### **4.0 Планирование спортивной тренировки.**

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

##### **4.1 Методика ведения спортивного дневника.**

Дневник тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. Проверка ведения дневника. Конкурс на лучший дневник.

**Формы и методы:** Беседа, практические занятия.

**Практические занятия: заполнение тренировочных спортивных дневников, анализ ошибок.**

#### **5.0 Спортивный инвентарь.**

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

**Формы и методы:** Беседа. Практические занятия. Изучение каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

**Практические занятия: подготовка лыж к соревнованиям и тренировкам (пластиковых и деревянных), изготовление простейшего самодельного снаряжения.**

#### **6.0 Основы картографии.**

Способы топографической съемки местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории парка, леса). Маршрутная съемка в парке, в лесу. Корректировка карты.

**Формы и методы:** Беседа. Практические занятия.

**Формы оценки результативности:** Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты (масштаба в 1 см.—100 м.) вдоль линии маршрута.

**Практические занятия: маршрутная съемка в масштабе в 1 см – 100 м.**

## **7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.**

### **7.1 Легенды контрольных пунктов**

Символьные знаки легенд. Их классификация в соответствии с правилами ФСО (Федерации Спортивного Ориентирования) в текущем году.

**Практические занятия: изучение легенд прошедших соревнований.**

**7.2. Чтение спортивной карты.** Совершенствование навыков, полученных ранее. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты».

Специальные упражнения по карте и на местности для развития памяти, внимания, мышления. Работа на специально подготовленных, технически сложных картах.

**Практические занятия: упражнения на чтение карты в помещении и на местности.**

### **7.3 Тактическая подготовка.**

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок. Планирование дистанций. Разбор и анализ прохождения дистанций ведущими ориентировщиками на крупнейших соревнованиях.

**Формы и методы:** Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Практическая работа на местности. Изготовление учащимися специальных упражнений с условными знаками, символами легенд, спортивными картами.

**Формы оценки результативности:** Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

## **8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

**Формы и методы:** Беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

## **9.0 Краеведение и охрана природы.**

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

Краеведческие экскурсии.

**Формы оценки результативности:** Отчет (фотоотчет) по экскурсии.

**Практические занятия: составление фото или видеотчета по экскурсии.**

## **10.0 Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря,

организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

**Практические занятия: уход за одеждой и обувью, хранение палаток и другого общественного снаряжения, организациях полевого лагеря во время многодневных соревнований, участие в слетах и соревнованиях.**

#### **11.0 Инструкторская и судейская практика.**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Протесты и заявления, сроки их подачи и порядок рассмотрения. Составы судейских бригад, права и обязанности судей. Работа главной судейской коллегии, секретариата. Служба дистанции, ее состав и работа по подготовке соревнований и в ходе их проведения. Стартовые и финишные бригады. Требования к местности и дистанциям соревнования. Требования к карте соревнований. Контрольное время прохождения дистанции. Особенности судейства различных видов соревнований. Определение результатов в соревнованиях.

Работа службы информации. Форма документации соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности соревнований по спортивному ориентированию: требования к выбору района соревнований, его ограничения, проверка опасных мест на дистанции. Информация участников о действиях в случае потери ориентировки. Работа контрольно-спасательного отряда. Организация поиска заблудившихся участников. Медицинское обеспечение соревнований.

**Формы и методы:** Беседа. Практические занятия: - Принятие участия в судействе соревнованиях по спортивному ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата. - Принятие участия в подготовке дистанций, в планировании на карте и постановке контрольных пунктов на местности.

**Практические занятия: участие в судействе районных и городских тренировочных стартов.**

#### **12.0 Общая физическая подготовка.**

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время с высокой интенсивностью и с переменной скоростью (п. 12.1-12.4 для групп 1-2 г. обучения).

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

**Практические занятия: проведение разминки перед стартом и тренировкам, тренировочные занятия по ОФП.**

#### **13.0 Специальная Физическая подготовка.**

##### **13.1 Беговая подготовка.**

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время, с высокой интенсивностью и с переменной скоростью (п. 13.1-13.2 для 1-3 г. обучения).

**Практические занятия: беговые упражнения, кроссы.**

##### **12.2 Лыжная подготовка.**

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время, с высокой интенсивностью и с переменной скоростью.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

**Практические занятия: изучение классических и коньковых лыжных ходов, способов торможения и поворотов.**

### **13.0 Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 4-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по туризму и легкой атлетике, включая кросс, и в 11-12 соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практические занятия: участие в российских, городских и районных соревнованиях по спортивному ориентированию, легкой атлетике и туризму.**

### **14.0 Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму водных дистанциях.**

**Снаряжение для водного путешествия Подготовка,** модернизация и ремонт катамаранов перед сложным водным путешествием. **Привалы и ночлеги.** Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка катамаранов на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. **Топография и ориентирование на местности** Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов. **Техника движения и преодоления препятствий.** Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление катамараном с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

**Тактика водного путешествия.** Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

**Практические занятия: прохождение этапов.**

### **Методы отслеживания результативности.**

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

### **Методическое обеспечение программы.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей

развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)

- занятия – изучение нового материала;

- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, - контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

-постепенность в развитии природных данных обучающихся;

-строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;

-систематичность, регулярность занятий;

-целенаправленность учебного процесса;

-проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

-принцип эмоционально

-психологической комфортности (создание образовательной среды,

обеспечивающей снятие, по возможности, всех стресс образующих факторов учебного процесса);

-принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);

-принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);

-принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные: -показ; -пример; -видео иллюстрация.

2. Вербальные: -объяснение; -беседа; -рассказ; -анализ; -инструктаж.

3. Практические: -упражнение; -игра; -творческая импровизация; -взаимоконтроль; -самоконтроль;

4. Стимулирующие: -соревнование; -конкурс; -поощрение, -показательные выступления.

**Дидактический материал:** таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, диафильмы, диапозитивы, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.

### **Материально-техническое обеспечение.**

- Мяч малый (теннисный)
- Мячи набивные весом 1 кг
- Мячи волейбольные
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Лыжи детские (с креплениями и

- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Электронный секундомер
- Комплект спортивных карт.
- Разметка для маркировки.
- Рюкзаки туристические.
- Компасы спортивные жидкостные.
- Мешки спальные.
- Аптечка медицинская.
- палками).
- Знаки контрольных пунктов.
- Полотнища "старт" и "финиш"
- Компостеры для контрольных пунктов.
- Часы судейские.
- Планшеты.
- Палатки туристские походные.
- Линейки и карандаши.
- Карты местности.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.**

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М., ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФиС, 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. . СПб, Стелла, 1996.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.**

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.