

**Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»  
Ново-Савиновского района г. Казани**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 08 2017 г.  
Протокол № 01



Утверждаю  
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»  
\_\_\_\_\_ Р.М. Фазлиев  
\_\_\_\_\_ 20 17 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Медиа технологии в спортивном ориентировании»**

возраст обучающихся: 8-17 лет

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Скалкин Антон Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Казань, 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30000 участников (Швеция).

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

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

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

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

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

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

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

- большой спектр возможностей для реализации своих спортивных амбиций.

Дополнительная общеобразовательная программа «Медиа технологии в спортивном ориентировании» имеет туристско-краеведческую направленность. Разработана для работы с детьми в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского и

юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г. Казани (МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»), в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### **Актуальность программы.**

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 ориентированием 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. Для более эффективного восприятия материала в работе используются медиа технологии.

**Основные темы:** История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Изучение и охрана природы. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Техничко-вспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Развитие познавательных психических процессов. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники лыжных ходов. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры. Электронные системы отметки. Медиа технологии в спортивном ориентировании.

### **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.

### **Условия реализации образовательной программы.**

Данная программа предназначена для детей от 9 до 17 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. 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.

Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает общекультурный уровень освоения:

- **общекультурный**, рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования.

### **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 9-летнего возраста.

#### **Режим занятий.**

Занятия в группах 1-го и 2-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 8 часов.

#### **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.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-й год обучения

<i>Наименование тем</i>	<i>Теория</i>	<i>Практ.</i>	<i>Всего Час.</i>	<i>Форма контро ля</i>
Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	
Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	1	-	1	Зачет
Врачебный контроль и самоконтроль.	1	-	1	
Планирование спортивной тренировки.				Опрос
Методика ведения спортивного дневника.	2	4	6	
Спортивный инвентарь.	2	-	2	Опрос
Основы картографии.	2	-	2	Опрос
Медиатеchnологии				
Электронная отметка, её виды.	2		2	Зачет
Картографические программы.	2		2	
Основы техники и тактики спортивного ориентирования				Тестир ование, участи е в соревн ования х
Легенды контрольных пунктов	2	4	6	
Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
Чтение спортивной карты.		20	20	
Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
Технико-вспомогательные действия		2	2	

Компас и его использование	2	2	4	
Тактическая подготовка.	2	2	4	
Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Зачет
Краеведение и охрана природы.	2	-	2	Опрос
Основы туристской подготовки.	2	4	6	Зачет
Общая физическая подготовка				
Упражнения, развивающие быстроту.		4	4	Тестирование
Упражнения, развивающие общую выносливость.		14	14	
Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		8	8	
Упражнения, развивающие силу.		2	2	
Специальная физическая подготовка				Тестирование
Беговая подготовка.		8	8	
Лыжная подготовка.	2	8	10	
Контрольные упражнения и соревнования.	2	16	18	
Всего часов:	40	104	144	



## 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 ориентировании.

**Формы и методы:** Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

### **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. 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. 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. 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. Медиа технологии.**

**7.1 Электронная отметка, её виды.** Знакомство с видами систем электронной отметки.

**Формы и методы:** Беседа, показ видеоролика.

**Практические занятия:** Прохождение дистанции при помощи системы электронной отметки SportIdent во время соревнований.

**7.2 Картографические программы.** Знакомство с видами программ для рисовки карт и схем.

**Формы и методы:** Беседа, показ видеоролика.

**Практические занятия:** Рисовка карт и схем в программе.

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

**8.1 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.*

**8.2 Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков.

Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

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

### **8.3. 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.

### **8.4 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.***

**8.5 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.***

**8.6 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.***

### **8.7 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.

### **9. 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.

### **10. 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.

### **11. 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 походе выходного дня.

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

## **12. 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, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в висе, 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.

## **13. Специальная физическая подготовка.**

### **13.1 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, пробегание 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 полуприседе, 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.

### **13.2. Лыжная подготовка.**

Подбор и хранение беговых лыж.

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

### **14. 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.**

### **15. Медицинское обследование.**

Учащимся 1-го года обучения достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике.

### **Методы отслеживания результативности.**

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

### **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;

#### **Аттестация учащихся.**

- для перевода из группы 1-го года обучения в группу 2-го года учащиеся должны уметь самостоятельно пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию группы «Фитнес» или своей возрастной группы со страховочной разметкой.

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

- Материально – техническое оснащение: диапроектор, видеоплеер или ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.

- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

#### **Методическое обеспечение.**

Программа, учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами.

«Рабочая тетрадь начинающего ориентировщика»

#### **Возможности для продолжения образования.**

После завершения программы учащиеся могут продолжить обучения в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортивных школ, в секциях спортивного ориентирования вузов города, а также могут тренироваться самостоятельно, пользуясь полученными в ДДЮТиЭ знаниями и консультациями преподавателей.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-й год обучения

<i>Наименование тем</i>	<i>Теор.</i>	<i>Прак т.</i>	<i>Всего</i>	<i>Форма контрол я</i>
Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				Тестиро вание
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	
Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
Основные средства восстановления	2	-	2	
Врачебный контроль и самоконтроль	1		1	
Развитие познавательных психических процессов	1	1	2	
Планирование спортивной тренировки	1	1	2	
Методика ведения спортивного дневника	1	1	2	
Спортивный инвентарь.	2		2	Опрос
Основы картографии.	2		2	Опрос
Медиа технологии.				Зачет
Съемка местности.	2	2	4	
Рисовка схем и карт при помощи программ	2	2	4	
Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	1	1	2	Тестиро вание и участие в соревно ваниях
Легенды контрольных пунктов	2	2	4	
Условные знаки спортивных карт.	2	4	6	
Чтение спортивной карты.		16	16	
Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	



Технико-вспомогательные действия		2	2	
Компас и его использование	1	2	3	
Тактическая подготовка.	2	2	4	
Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2	Зачет
Краеведение и охрана природы.	2		2	Опрос
Основы туристской подготовки.	2	4	6	Опрос
Общая физическая подготовка				Тестиرو вание
Упражнения, развивающие быстроту.		4	4	
Упражнения, развивающие общую выносливость.		14	14	
Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		8	8	
Упражнения, развивающие силу.		2	2	
Специальная физическая подготовка				Тестиро вание
Беговая подготовка.		9	9	
Лыжная подготовка.		9	9	
Контрольные упражнения и соревнования.	2	16	18	
Всего часов	40	104	144	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **1. 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. 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. 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.

***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. 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. 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. 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. Медиа технологии.***

**7.1 Съёмка местности.** Знакомство с оборудованием для съёмки местности.

***Формы и методы:*** Беседа, показ видеоролика.

***Практические занятия:*** Съёмка местности.

**7.2 Картографические программы.** Знакомство с видами программ для рисовки карт и схем.

***Формы и методы:*** Беседа, показ видеоролика.

***Практические занятия:*** Рисовка карт и схем в программе.

**8. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.**

**8.1 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.***

**8.2 Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). 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, лоцины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтالي. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Немасштабные 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.***

**8.3. 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 и 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.***

#### **8.4 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.***

**8.5 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.*

**8.6 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.*

### **8.7 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.

## **9. 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.

## **10. 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 (фото-отчет) по экскурсии.

## **11. 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.

## **12. Общая физическая подготовка.**

### **12.1 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.

### **12.2 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.

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

**Практические занятия:** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые 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.

#### **12.4 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, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в вися, 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.

### **13. Специальная физическая подготовка.**

#### **13.1 Беговая подготовка.**

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

**Практические занятия:** Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание 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 полуприседе, 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 пробегание 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 захлёстом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом 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, вырубki, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

### **13.2 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 больший 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).

#### **14. 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.*

МБУДО ДШОТИЭ «Простор»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3-й год обучения

<i>Наименование тем</i>	<i>Теор.</i>	<i>Прак т.</i>	<i>Всего</i>	<i>Форма контрол я</i>
Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				Тестиро вание
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1	
Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
Основные средства восстановления	2	-	2	
Врачебный контроль и самоконтроль	1		1	
Развитие познавательных психических процессов	1	1	2	
Планирование спортивной тренировки	1	1	2	
Методика ведения спортивного дневника	1	1	2	
Спортивный инвентарь.	2		2	Опрос
Основы картографии.	2		2	Опрос
Медиа технологии				Зачет
Топографическая съемка.	4	6	10	
Основы техники и тактики спортивного ориентирования	1	1	2	Тестиро вание и участие в соревно ваниях
Легенды контрольных пунктов	2	2	4	
Условные знаки спортивных карт.	2	4	6	
Чтение спортивной карты.		16	16	
Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
Технико-вспомогательные действия		2	2	
Компас и его использование	1	2	3	

Тактическая подготовка.	2	2	4	
Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2	Зачет
Краеведение и охрана природы.	2		2	Опрос
Основы туристской подготовки.	2	4	6	Опрос
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	Зачет
Общая физическая подготовка				Тестирование
Упражнения, развивающие быстроту.		4	4	
Упражнения, развивающие общую выносливость.		12	12	
Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		8	8	
Упражнения, развивающие силу.		2	2	
Специальная физическая подготовка				Тестирование
Беговая подготовка.		9	9	
Лыжная подготовка.		9	9	
Контрольные упражнения и соревнования.	2	16	18	
Всего часов	40	104	144	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **1. 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. 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. 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.

***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. 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. 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. 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. Медиа технологии.**

### **7.1 Топографическая съемка.**

**Формы и методы:** Беседа, показ обучающего видеоролика.

**Практические занятия:** Топографическая съемка на местности.

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

**8.1 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.*

**8.2 Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). 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 горизонтالي. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Немасштабные 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.*

**8.3. 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.***

**8.4 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.***

**8.5 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.***

**8.6 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.***

**8.7 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.

## **9. 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.

## **10. 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 (фото-отчет) по экскурсии.

## **11. 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.*

## **12. Общая физическая подготовка.**

### **12.1 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.

### **12.2 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. 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.

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

**Практические занятия:** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. 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.

### **12.4 Упражнения, развивающие силу.**

**Практические занятия:** Стибание 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, многоскоки 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.

## **13. Специальная физическая подготовка.**

### **13.1 Беговая подготовка.**

**Основы техники спортивного ориентирования.**

**Практические занятия:** Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание 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 полуприседе, 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 пробегание 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 захлёстом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом 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.

### **13.2 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 больший 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, «полужёлочкой» - 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).

### **14. 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.**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Альмейда К. Принятие решений в ориентировании. // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002.

Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. Учебное пособие. - М., 2001.

Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.: Учеб. пособие. - М.: -«Академия», 2001.

Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.

Елизаров В. Специфика планирования подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002.

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - 2003.

Павлов П. О построении спортивной подготовки в спортивном ориентировании. . // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002.

Семенов М. Об оценке спортивного мастерства в спортивном ориентировании. . // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002.

Чешихина В.В. - Управление тренировочным процессом спортсменов-ориентировщиков. // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002.

Юхансен Б. Мышление в ориентировании. // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002.