

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗЕНИТ» г. КАЗАНИ

Принята

«УТВЕРЖДАЮ»

На педагогическом совете

Директор ДЮСШ «Зенит»

Протокол № 1 от «08» 09 2015г.


С.В. Сурков

Приказ № 6 от «08» 09 2015г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 ГОДА.

КАЗАНЬ 2015 Г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка3 стр.
2. Нормативная часть4 стр.
3. Методическая часть5 стр.
4. Перечень информационного обеспечения9 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному ориентированию для МБОУ ДО ДЮСШ «Зенит» г.Казани составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативных документов Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки ориентировщиков СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки ориентировщиков. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

Общеразвивающая программа по спортивному ориентированию предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ «Зенит» и является основным документом тренировочной и воспитательной работы составлена на основе типовой образовательной программы по спортивному ориентированию для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств.

II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Возрастные границы этапа подготовки

по дополнительной общеразвивающей программе

| Минимальный возраст | Максимальный возраст | Минимальная наполняемость | Максимальная наполняемость |
|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 6 | 18 | 10 | 30 |

Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях школы и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря по индивидуальным планам для обучающихся на период их активного отдыха.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

| Этап обучения | Год обучения | Недельная нагрузка | Годовая нагрузка |
|---------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 4 | 208 |

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ

ГРУПП

| № | Тема занятий | Количество часов |
|------|---|------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 18 |
| 1.1. | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. | 2 |
| 1.2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 2 |
| 1.3. | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 2 |
| 1.4. | Топография, условные знаки, спортивная карта. | 6 |
| 1.5. | Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. | 2 |
| 1.6. | Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции. | 2 |
| 1.7. | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. | 2 |
| 2 | Практическая подготовка | 190 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 90 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 48 |
| 2.3. | Тактическая подготовка. | 4 |
| 2.4. | Техническая подготовка | 36 |
| | Контрольные упражнения и соревнования. | 12 |
| | ВСЕГО | 208 |

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

1.2. Правила поведения техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

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

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

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

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

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

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

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

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

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

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

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

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

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки.

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

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

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

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

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

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках. в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции. Туристские походы.

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

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

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

2.3. Техническая подготовка

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

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

2.4. Тактическая подготовка

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

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

2.5. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании – М. Физкультура и спорт, 1983 г.

2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование – Учебное пособие. Волгоград ВГИФК, 1983 г.

3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте – М. Физкультура и спорт, 1977 г.

4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. Учебное пособие – Смоленск СГИФК, 1998 г.

5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам. Учебное пособие – Смоленск, 1998 г.

6. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. Учебное пособие – Смоленск, 1998 г.

7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Короткина Н.Н. Проведение учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию. Учебное пособие – Смоленск, 2010 г.

8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – М. Физкультура и спорт, 1987 г.

9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика – М. Физкультура и спорт, 1985 г.

10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм – М. ЦДЮТур, 1997 г.

11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста – М. Профиздат.

12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М. ЦДЮТур, 1997 г.

13. Нурима А.В. Спортивное ориентирование – М.ФСО РФ, 1997 г.

14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО- М. Физкультура и спорт, 1989 г.

15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию – М. Физкультура и спорт, 1980 г.

16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение, 1990 г.

17. Уховский В.С. Уроки ориентирования – М. ЦДЮТур, 1986 г.

18. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта – М. Физкультура и спорт, 1980 г.

19. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика – М. ЦДЮТур, 1997 г.

20. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.