

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

# СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 ГОДА.

КАЗАНЬ 2015 Г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка .....3 стр.
2. Нормативная часть .....4 стр.
3. Методическая часть .....5 стр.
4. Перечень информационного обеспечения .....9 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**

<b>Минимальный возраст</b>	<b>Максимальный возраст</b>	<b>Минимальная наполняемость</b>	<b>Максимальная наполняемость</b>
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**

<b>Этап обучения</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Недельная нагрузка</b>	<b>Годовая нагрузка</b>
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	208

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ**  
**ГРУПП**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Количество часов</b>
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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>208</b>

**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.