

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1
От «01» 09 2018 года


«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э
Туризма и Экскурсий А.А.Валитов
печать
Приказ № 42
от «01» 09 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 11-16 лет
Срок реализации: 3 года (144 часа в год = 432ч)

Руководитель:
Ямалтдинов Рамиль Рамзилович
педагог дополнительного образования

БУГУЛЬМА 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

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

Цель программы – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Главной задачей программы является достижение высоких результатов на республиканском уровне и участие сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Структура программы. Программа состоит из объяснительной записки, 3-х годовых циклов дополнительного образования по спортивному ориентированию, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Годовой цикл дополнительного образования состоит из взаимосвязанных частей:

- Тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);
- Рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;

- Предполагаемых педагогических результатов – знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года обучения.

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на учащихся в возрасте 11-16 лет (6-10 классы) и предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Учебно-тренировочный процесс обучения рассчитан программой на 36 учебных недель в течении учебного года с общим объемом нагрузки 144 часа, по 4 часов в неделю.

Предлагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки перед ответственными соревнованиями, а так же в спортивно-оздоровительных лагерях юных ориентировщиков и туристов, учебных походах.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
туристского объединения “Спортивное ориентирование”
1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Тео-рия	Практика		Всего
			в по-меще-нии	на мест-ности	
1	Вводное занятие.	2	-	-	2
2	Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.	8	3	3	14
3	Соревнования по спортивному ориентированию.	5	3	4	12
4	Топографическая подготовка.	11	12	11	34
5	Снаряжение ориентировщика.	3	3	-	6
6	Техническая подготовка.	3	3	4	10
7	Тактическая подготовка.	4	4	8	16
8	Физическая подготовка.	-	36	14	50
9	Походы, учебные сборы, участие в соревнованиях.	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
ИТОГО за период обучения:		36	55	53	144

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
туристского объединения “Спортивное ориентирование”
1 год обучения

1. Вводное занятие.

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

2. Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

3. Соревнования по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия

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

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролёр на КП, обязанности судьи-контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

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

4. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия

Определение топографии и топографических карт. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте. Условные знаки топокарт. Отображение местности на карте. Рельеф. Чтение карты. Определение расстояний на местности.

Компас. Типы компасов и правила работы с ними. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте.

Изучение топонимов по группам. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

Чтение карт различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом. Движение по заданному азимуту.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

5. Снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6. Техническая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально).

Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

7. Tактическая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

8. Физическая подготовка.

Практические занятия

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка. Туризм: походы выходного дня.

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

Развитие специальных качеств:

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

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

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку

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

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

Предполагаемые педагогические результаты первого года обучения.

1. Вводное занятие.

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

2. Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.
- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основы первой до врачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых, закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

3. Соревнования по спортивному ориентированию.

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования
- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судей;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.
- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

4. Топографическая подготовка.

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

5. Снаряжение ориентировщика.

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

6. Техническая подготовка.

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические; план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущество каждого из видов карт;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;

- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;

7. Тактическая подготовка.

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

8. Физическая подготовка.

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.
- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности(открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
туристского объединения “Спортивное ориентирование”
2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Тео- рия	Практика		Всего
			в по- меще- нии	на мест- ности	
1	Вводное занятие.	2	2	-	4
2	Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.	6	2	-	8
3	Правила по спортивному ориентированию.	6	-	-	6
4	Топографическая подготовка.	4	4	8	16
5	Снаряжение ориентировщика.	2	2	2	6
6	Судейская практика.	2	4	-	6
7	Техническая подготовка.	4	-	16	20
8	Тактическая подготовка.	2	-	6	8
9	Психологическая и морально-волевая подготовка.	2	4	-	6
10	Охрана природы.	2	-	2	4
11	Краеведение.	6	-	-	6
12	Физическая подготовка.	-	44	10	54
13	Походы, учебные сборы, участие в соревнованиях.	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
ИТОГО за период обучения:		38	62	44	144

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
туристского объединения “Спортивное ориентирование”
2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

2. Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа.

3. Правила по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия

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

4. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия

Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.

Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия

Составление плана движения. Движение по легенде. Тренировка глазомера.

Ориентирование по местным предметам, по туристской маркировке. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной Звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.

5. Снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

6. Судейская практика.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Протоколы старта, результатов. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований.

7. Техническая подготовка.

Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты.

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

Измерение расстояний на карте, направление. контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

8. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Приемы ориентирования. Предстартовая информация, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

9. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теоретические занятия

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов – ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Средства и методы развития волевых качеств.

Практические занятия

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

10. Охрана природы.

Теоретические занятия

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

11. Краеведение.

Теоретические занятия

Родной край – Татарстан. Природные особенности. Общегеографическая характеристика Республики Татарстан. Территория и границы. Рельеф. Погода и климат

Подземные воды. Реки и озера. Почвы. Растительный и животный мир Татарстана.

Знаменитые люди Бугульминского района и Республики Татарстан.

Летопись родного края – Татарстана. История Бугульминского района.

12. Физическая подготовка

Практические занятия

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Плавание. Лыжная подготовка.

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

Развитие специальных качеств:

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

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

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку

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

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

Предполагаемые педагогические результаты второго года обучения.

1. Вводное занятие.

Должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

2. Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.

Должны знать:

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь:

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

3. Правила по спортивному ориентированию.

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

4. Топографическая подготовка.

Должны знать:

- сведения о разграфке и номенклатуре карт;
- основные понятия о маршрутной глазомерной съёмке; способы, последовательность работ;
- способы ориентирования в сложных условиях;
- способы и порядок измерения расстояний

Должны уметь:

- определить координаты точек на карте;
- планировать маршрут похода, копировать на кальку участок топографической карты;
- выполнить подробный чертеж участка местности, препятствия (кроки);
- производить разведку, маркировку пути; действовать в случае потери ориентировки;
- измерять расстояние на местности до недоступного предмета;
- пользоваться спортивной картой, понимать карту, работать на дистанции во время соревнований.

5. Снаряжение ориентировщика.

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;

- правила хранения снаряжения;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

Должны уметь:

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования

6. Судейская практика.

Должны знать:

- судейскую коллегия соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдачи карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судей.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;

7. Техническая подготовка.

Должны знать:

- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование,;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- использовать приемы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок;
- аккуратно производить отметку на КП

8. Тактическая подготовка.

Должны знать:

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- характеристику действий при прохождении дистанции.

Должны уметь:

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию.

9. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Должны знать:

- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление».

Должны уметь:

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;

- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

10. Охрана природы.

Должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- памятные исторические места.

Должны уметь:

- участвовать в акции по охране природы и памятников;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняя вреда окружающей природе.

11. Краеведение.

Должны знать:

- Географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы;
- растительный и животный мир;
- население, история, хозяйство, культура, заповедники;
- интересные природные объекты.

Должны уметь:

- рассказать об географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

12. Физическая подготовка

Должны знать:

- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика по лесу;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, и эстафеты, спортивные игры.
- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
туристского объединения “Спортивное ориентирование”
3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Тео- рия	Практика		Всего
			в по- меще- нии	на мест- ности	
1	Вводное занятие.	2	-	-	2
2	Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.	7	1	-	8
3	Анализ тренировок и соревнований	2	2	-	4
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	-	2	6
5	Судейская практика.	-	2	4	6
6	Техническая подготовка.	2	2	16	20
7	Тактическая подготовка.	2	-	12	14
8	Психологическая и морально-волевая подготовка.	4	2	-	6
9	Топографическая подготовка.	-	4	10	14
10	Краеведение. География и природа Татарстана.	10	-	-	10
11	Физическая подготовка.	-	44	10	54
12	Походы, учебные сборы, участие в соревнованиях.	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
ИТОГО за период обучения:		33	57	54	144

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
туристского объединения “Спортивное ориентирование”
3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия

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

2. Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа. Массаж до и после тренировок и соревнований.

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

3. Анализ тренировок и соревнований.

Теоретические занятия

Методы анализа тренировок и соревнований.

Практические занятия

Разработка путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена – ориентировщика. Ведение дневника.

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощник.

5. Судейская практика.

Практические занятия

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

6. Техническая подготовка.

Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение рельефа на картах.

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

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности, по среднепересеченной местности.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом на западную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояния на карте. Измерение расстояний на местности.

7. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования.

Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования. Предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований.

8. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теоретические занятия

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований

Практические занятия

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

9. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия

Классификация, назначение и геометрическая сущность карт. Основные разновидности карт. Топографические элементы местности. Взаимосвязь рельефа и местных предметов. Типовые формы разнообразия неровностей (рельефы): гора, котловина, хребет, лощина, седловина, их определения. Разновидности лощин (долины, овраги, балки).

Изображение местных предметов на топографических картах. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Практические занятия

Знакомство с топографическими картами, системой координат карт. Изучение типовых форм разнообразия рельефа по карточкам. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков по видам и группам. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой, циркуль-измерителем и курвиметром.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода шагов в метры для разных условий ходьбы. Составление таблицы перевода шага.

10. Краеведение. География и природа Татарстана.

Теоретические занятия

Географическое положение Республики Татарстан. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы. Воды и водные ресурсы. Почвы и земельные ресурсы Татарстана. Растительность и растительные ресурсы Татарстана. Животный мир Республики Татарстан. Охраняемые природные территории и объекты Республики. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.

Практические занятия

Подробное изучение карты Республики Татарстан. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин. Изучение карты водных ресурсов (реки, озера). Изучение животного мира по атласам, справочникам, плакатам.

11. Физическая подготовка.

Практические занятия

Содержание и объем годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Спортивные игры. Легкая атлетика. Плавание. Лыжная подготовка. Езда на велосипедах.

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

Развитие специальных качеств:

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

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

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку

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

Упражнения на развитие силы: сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Предполагаемые педагогические результаты третьего года обучения.

1. Вводное занятие.

Должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

2. Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.

Должны знать:

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.
- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- физиологические обоснования принципов постепенности, разносторонности, повторности, индивидуализации в процессе тренировки;
- мышечная деятельность – необходимое условие физического развития.

Должны уметь:

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- вести дневник самоконтроля
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон);
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.
- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

3. Анализ тренировок и соревнований.

Должны знать:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;

Должны уметь:

- вести дневник спортсмена - ориентировщика;
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции.

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- разрядные требования;
- критерии допуска к соревнованиям

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

5. Судейская практика.

Должны знать:

- судейскую коллегия соревнований;
- обязанности начальника дистанции и его помощников;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- работать в составе судейских бригад в должностях: помощника начальника дистанций;
- наносить на спортивные карты дистанции.

6. Техническая подготовка.

Должны знать:

- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах.

Должны уметь:

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

7. Тактическая подготовка.

Должны знать:

- тактику прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны уметь:

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова;

пользоваться предстартовой информацией.

8. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Должны знать:

- понятие: «психологический стресс»;
- понятие стресс в условиях соревнований;
- методы и средства развития волевых качеств.

Должны уметь:

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие.

9. Топографическая подготовка.

Должны знать:

- основные разновидности карт. Геометрическую сущность картографического изображения. Понятия о системах координат, применяемых в топографии.
- понятие о топографических элементах местности. Характеристику объектов природного происхождения.
- виды условных знаков и деление их на группы.

- способы измерения расстояния на карте и на местности.
- сущность и способы ориентирования.

Должны уметь:

- различать карты по масштабу, отличать номенклатуру листов карт различного масштаба.
- различать типовые формы разнообразия неровностей.
- расшифровывать топографические условные знаки. Определять на местности различные формы рельефа.
- определять расстояния на карте и на местности различными способами.
- определять точку стояния по карте, опознавать местность. Применять на практике все способы ориентирования. Двигаться по легенде.

10. Краеведение. География и природа Татарстана.

Должны знать:

- Географическое положение и историю образования. Государственную символику;
- краткие сведения о минеральных ресурсах, рельефе и климате Татарстана;
- количество рек и озер, крупные озера и длинные реки Татарстана и их притоки. Характеристику рек;
- типы растительного покрова. Древесные породы. Виды кустарников. Водные и прибрежные растения. Ядовитые и лекарственные растения Татарстана;
- общие свойства животных, виды животных, обитающих в Татарстане;
- определения об охранных природных территориях: заповедники, заказники и лесопарки, национальные парки, памятники природы;
- экологическую обстановку в Республике Татарстан. Основные загрязнители, их воздействие на природу. Опасные объекты. Территории, запрещенные для посещения людей.

Должны уметь:

- показать по карте районы Республики Татарстан и административные центры.
- показать на карте крупные реки и озера.
- различать из многообразия животного мира хищных птиц, животных, змей.
- выполнять режимные охранные требования при посещении заповедников, заказников.

11. Физическая подготовка.

Должны знать:

- технику лыжных ходов;
- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально – волевой подготовки;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.
- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекувырки, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

Знать: основные разновидности карт. Геометрическую сущность картографического изображения. Понятия о системах координат, применяемых в топографии.

Уметь: различать карты по масштабу, отличать номенклатуру листов карт различного масштаба.

Знать: понятие о топографических элементах местности. Характеристику объектов природного происхождения.

Уметь: различать типовые формы разнообразия неровностей.

Знать: виды условных знаков и деление их на группы.

Уметь: расшифровывать топографические условные знаки. Определять на местности различные формы рельефа.

Знать: способы измерения расстояния на карте и на местности.

Уметь: определять расстояния на карте и на местности различными способами.

Знать: сущность и способы ориентирования.

Уметь: определять точку стояния по карте, опознавать местность. Применять на практике все способы ориентирования. Двигаться по легенде.

Методические рекомендации.

Занятия по физической подготовке с группами проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности и далее надо проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Тренер в свою очередь, должен вести учет работы – это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный

Основные задачи подготовительного периода:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные подвижные игры. Но основным средством является кроссовая подготовка. В кроссовой подготовке можно использовать различные упражнения с картами. Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятий.

Главными задачами соревновательного периода являются:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по спортивному ориентированию и другим видам спорта. А также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Соревнования можно разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретение соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы.

Для решения этих задач нужно использовать средства ОФП (поход, спортивные и подвижные игры), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы.

Волевая подготовка заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий, постепенно усложняя их. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приемов.

Так как соревнования проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство - тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приемов лучше всего проводить на учебных полигонах и на местности. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей, занятия по спортивному туризму используются для разнообразия в подготовке спортсменов – ориентировщиков как средство тренировки ОФП.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю.

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию

1. комплект спортивных карт различной местности
2. знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
3. знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
4. компостеры для отметки
5. разметка для маркировки трасс различных цветов
6. бумага цветная
7. компаса
8. условные знаки спортивных карт
9. учебные плакаты по спортивному ориентированию
10. секундомеры
11. лыжи
12. лыжные палки
13. лыжные ботинки
14. планшеты для зимнего ориентирования
15. мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)
16. аптечка
17. костровое оборудование
18. палатки туристские походные
19. спальники
20. коврики
21. рюкзаки
22. топор походный
23. тент
24. рем. набор
25. карандаши цветные

Личное снаряжение для соревнований и походов

1. обувь спортивная
2. головной убор
3. ветрозащитная куртка
4. костюм тренировочный
5. свитер
6. носки шерстяные
7. носки х/б
8. футболка
9. туалетные принадлежности
10. столовые принадлежности
11. блокнот, ручка
12. спички в упаковке

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.