

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности. Данная программа модифицированная, составлена на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» 2012 года (авторы: Ю.С. Константинов О.Л. Глаголева,) и собственного опыта работы.

**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, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. Поэтому программа «Спортивное ориентирование» является дополнением и компенсацией слабых сторон комплексного развития ребёнка, представляя ему, возможность «погружения» в мир своих интересов, в мир живой природы.

Учащиеся проходят подготовку по нескольким жизненно важным направлениям: спортивное ориентирование - как профильный вид, топография, краеведение, экология, туристская подготовка и первая медицинская помощь, что дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, а, может быть, и жизненный путь.

**Цель программы:** воспитать развитую личность, физически здоровую, социально адаптированную, направленную на творчество, профессиональное самоопределение и самосовершенствование.

**Задачи:**

Обучающие: - формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования,

- изучение основ топографии,

- получение основ судейской практики,

- изучение истории края, его природных особенностей,

- формирование основ знаний о спорте,

- обучение навыкам рисовки карт,

- формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие: - развитие физической подготовленности учащихся,

- развитие потребности в повышении интеллектуального уровня,

- развитие навыков соревновательного опыта,

- развитие навыков чтения карты,

- развитие базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления.

Воспитательные: - воспитание потребности в здоровом образе жизни,

- повышение уровня коммуникативной культуры,

- воспитание чувства патриотизма,

- формирование чувства ответственности,

- воспитание самостоятельности,

- формирование основ самоконтроля и самодисциплины,

- воспитание бережного отношения к природе,

- создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Особенностью данной программы является ее адаптация к возрасту и спортивной квалификации занимающихся, применение принципа индивидуального подхода к обучающимся при подборе соответствующих методов, средств, процессов и приемов обучения.

Срок реализации программы – 5 лет. Возраст детей: 10-18 лет. Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. Она учитывает практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогики, гигиене и психологии, спортивной медицины.

Для успешной реализации программы учитываются следующие принципы подготовки:

1. Индивидуализации - соответствие уровня подготовленности спортсменов, возрасту, полу, физических и психических особенностей каждого спортсмена нагрузкам.
2. Постепенности - постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, освоения техники ориентирования, упражнений. От простого к сложному.

3. Систематичности - круглогодичная система подготовки.

4. Прочности и прогрессивности – повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений.

5. Сознательности и активности – формирование стойкого интереса к занятиям, мотивации обучающихся, самоанализ деятельности обучающихся.

**Программа состоит из этапов:**

начальной специализации –1 год обучения;

учебно-тренировочной подготовки- 2 года обучения;

спортивного совершенствования – 2 года обучения.

**Этап начальной специализации (**информационно-познавательный)рассчитан на 1 год обучения детей в возрасте 10-11 лет. Дети приобретают первоначальные знания туристско-краеведческого направления, умения и навыки работы со спортивной картой на местности; знакомятся с природой окрестных лесов; приобретают навыки личной безопасности, базовую нагрузку по общефизической подготовке.

**Ожидаемые результаты** 1 года обучения**.**

**Овладевают**:

• основами техники и тактики спортивного ориентирования, кроссового бега,

• основами оздоровления и закаливания,

• правилами по технике безопасности в спортивном зале, на местности, при выездах.

**Развивают:**

• уровень общей физической подготовки,

• понимание спортивной карты,

• навыки пользования компасом,

• интерес к занятиям спортивным ориентированием.

**Воспитывают:**

• морально-этические и волевые качества,

• потребность в здоровом образе жизни,

• уважительное отношение друг к другу.

**Этап учебно-тренировочной подготовки (**операционно-деятельностный) рассчитан на 2 года подготовки спортсменов - ориентировщиков с выполнением спортивных разрядов. На этом этапе фор­мируются умения обучающихся самостоятельно выполнять опреде­ленные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на сорев­нованиях.

**Ожидаемые результаты** 2-3 года обучения**.**

**Овладевают:**

• основами, элементами, приёмами и способами ориентирования,

• навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении,

• навыками соревновательного опыта,

• действиями в основных тактических ситуациях,

• умением подводить итоги собственных достижений,

• основами топографии,

• основами лыжных ходов.

**Развивают**:

• творческий и физический потенциал,

• умение владения техникой ориентирования в различных ситуациях,

• навыки беглого чтения карты, «памяти карты»,

• образное восприятие местности,

• устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации,

• зрительную и логическую память.

**Воспитывают:**

• умение прогнозировать и анализировать собственную деятельность,

• основы самоконтроля и самодисциплины,

• умение преодолевать трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

**Этап спортивного совершенствования (**практико-ориентационный) рассчитан на 2 года.Программа для спортивного совершенствования предназначена для подготовки спортсменов высших разрядов.

**Ожидаемые результаты 4-5 года обучения:**

**Овладевают:**

• техникой и тактикой приемов и способов ориентирования,

• навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности,

• вариантами техники бега применительно к разным типам и условиям местности,

• особенностями психологической подготовки на этапе углубленной тренировки,

• навыком рисовки карт,

• техникой лыжных ходов,

• основами судейской практики.

**Развивают**:

• специальные физические качества,

• навык автоматизма и стабилизации основных приёмов и способов ориентирования,

• базовые качества ориентировщика: память, внимание, мышление,

• технико-тактическое мастерство.

**Воспитывают**:

• самостоятельность,

• потребность в самоконтроле,

• осознание значимости результата,

• положительное отношение, чувство ответственности.

Для подведения итогов проводится промежуточная аттестация и итоговая на каждом этапе обучения. Основной формой подведения итогов реализации программы «Спортивное ориентирование» является участие в соревнованиях различного уровня. Прогнозируемый результат для начального уровня подготовки – выполнение юношеских разрядов, для учебных групп – взрослых разрядов, для групп углублённой специализации – 1-й разряд и КМС. 2-3 раза в течение учебного года проводится контрольное тестирование по ОФП, которое определяет уровень физической подготовки обучающихся. В конце каждой темы проводятся контрольные тесты, упражнения, итоговые соревнования на усвояемость материала. Для подведения итогов воспитательной работы используется диагностика по отслеживанию воспитанности.

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.

- для перевода из группы 2-го года обучения в группу 3-го года учащиеся должны уметь пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию своей возрастной группы, уложившись в контрольное время.

- для перевода из группы 3-го года обучения в группу 4-го года обучения учащиеся должны успешно пройти дистанцию своей возрастной группы на соревнованиях по спортивному ориентированию не ниже городского уровня.

- для перевода из группы 4-го года обучения в группу 5-го года обучения учащиеся должны успешно пройти дистанцию своей возрастной группы на соревнованиях по спортивному ориентированию не ниже краевого уровня.

Учащиеся, успешно окончившие 4-й – 5-й год обучения должны успешно проходить дистанции городских и российских соревнований на уровне взрослых спортивных разрядов.

**Форма и режим организации занятий**: учебным планом предусмотрены групповые занятия. Режим занятий: занятия проводятся с 15 сентября по 31 мая – 36 недель. Программа предусматривает выезды и практические занятия на местности, участие в однодневных, двухдневных и многодневных соревнованиях. Продолжительность занятий в кабинете, спортзале до 2-х часов, на местности - до 3-х часов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Начальная специализация | Учебно-тренировочная подготовка | | Спортивное  совершенствование | | |
| год обучения | 1 год | 2 год | 3 год | 4год | 5год |
| Годовая нагрузка | 180 | 252 | 288 | 288 | 288 |
| Недельная нагрузка | 5 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| Число занятий в неделю | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Количество учащихся в группе | 15 -20 | 12-15 | 12-13 | 10-12 | 10 |

**Материально-техническое обеспечение**: компаса, компостеры, призмы, калькуляторы, маркеры, комплекты картографического материала, тесты по медицине, по топографии, технике и тактике ориентирования, Условные знаки спортивных карт, легенды контрольных пунктов, правила соревнований, наглядные пособия и дидактический материал по изучению основ техники и тактики. Видеоматериалы и спортивные карты транслируются на экране, используется компьютер и видеопроектор. На многодневных учебно-тренировочных сборах или соревнованиях, проходящих в полевых условиях, используются палатки, костровые принадлежности, газовые горелки, тенты и другое туристское снаряжение. На занятиях по ОФП используются, мячи (футбольные, волейбольные), скакалки, бадминтон, настольный теннис и другое спортивное снаряжение.

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

Программа может быть реализована на базе МБОУДО ЦТР и ГО, ФОК, стадиона, городского парка, лесного массива в районе города Артема.

После завершения программы учащиеся могут продолжить обучение в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортивных школ, в секциях спортивного ориентирования вузов края, России, а также могут тренироваться самостоятельно, пользуясь полученными в МБОУДО ЦТР и ГО знаниями и консультациями преподавателей.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | *Наименование тем* | *Теория* | *Практика* | *Всего* | *Форма контроля* |
| 1 | Краткий обзор состояния и развития ориентирования. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 2 | Предупреждение травматизма. | 2 | - | 2 | Опрос, тесты |
| 3 | Сведения о физиологических основах тренировки |  |  |  |  |
| 3.1 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | - | 2 | Зачет, опрос |
| 3.2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. | 2 | - | 2 |
| 3.4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | - | 1 |
| 4 | Планирование спортивной тренировки | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| 5 | Спортивный инвентарь. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 6 | Основы картографии. | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| 7 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования |  |  |  | Тестирование, зачет, контрольные упражнения, участие в соревнованиях |
| 7.1 | Легенды контрольных пунктов | 1 | 3 | 4 |
| 7.2 | Условные знаки спортивных карт. |  | 4 | 4 |
| 7.3 | Чтение спортивной карты. | 2 | 26 | 28 |
| 7.4 | Компас и его использование | 2 | 2 | 4 |
| 7.5 | Тактическая подготовка. | 2 | 4 | 6 |
| 8 | Правила соревнований по спортивному ориентированию. | 2 | - | 2 | Зачет |
| 9 | Краеведение и охрана природы. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 10 | Основы туристской подготовки. | 2 | 2 | 4 | Зачет, опрос |
| 11 | Специальная физическая подготовка |  | 27 | 27 | Контрольные упражнения, тесты, зачет |
| 12 | Общая физическая подготовка |  | 35 | 35 |
| 13 | Контрольные нормативы и соревнования. |  | 49 | 49 | Результат участия, зачет |
|  | Всего часов: | 26 | 152 | 180 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

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

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

Планирование спортивной тренировки**.** 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. Карты летние и зимние.

**Формы и методы:**Беседа**.**

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

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

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

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

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

***7.3.Чтение спортивной карты.***

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

***7.4 Компас и его использование.***История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

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

***7.5 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. Специальные упражнения со спортивной картой.

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

упражнения.

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

**8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

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

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

**9. Краеведение и охрана природы***.*

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места.

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

**10. Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров.

**Формы и методы:**Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия.

***Практические занятия: организация привала, разведение костра.***

**11. Специальная физическая подготовка.**

***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.

***Упражнения, развивающие общую выносливост****ь*.

***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. Плавание, туристские походы.

***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.

***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, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры.

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

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

**12. Общая физическая подготовка.**

*Беговая подготовка.*

***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.

*Лыжная подготовка*.

Подбор и хранение беговых лыж.

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

**13. Контрольные нормативы 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 8-10 соревнованиях по спортивному ориентированию.

***Практические занятия: участие в соревнованиях.***

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | *Наименование тем* | *Теория* | *Практика* | *Всего* | *Форма контроля* |
| 1 | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 2 | Предупреждение травматизма | 2 | - | 2 | Опрос |
| 3 | Сведения о физиологических основах тренировки |  |  |  | Тестирование,  опрос |
| 3.1 | Гигиена занятий, режим дня, питание. | 1 | - | 1 |
| 3.2 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | - | 1 |
| 3.3 | Развитие познавательных психических процессов |  | 6 | 6 |
| 4. | Планирование тренировки, ведение дневника | 1 | 1 | 2 | Опрос, зачет |
| 5 | Спортивный инвентарь. | 1 | 2 | 3 | Опрос |
| 6 | Основы картографии. |  | 4 | 4 | Опрос, зачет |
| 7 | Основы техники и тактики ориентирования |  |  |  | Контрольные  упражнения, зачет,  тестирование, участие в соревнованиях |
| 7.1 | Легенды контрольных пунктов |  | 4 | 4 |
| 7.2 | Условные знаки спортивных карт. |  | 4 | 4 |
| 7.3 | Чтение спортивной карты. |  | 40 | 40 |
| 7.4 | Компас и его использование |  | 4 | 4 |
| 7.5 | Тактическая подготовка. | 1 | 8 | 9 |
| 8 | Правила соревнований по ориентированию. |  | 1 | 1 | Зачет |
| 9 | Краеведение и охрана природы. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 10 | Основы туристской подготовки. | 1 | 3 | 4 | Опрос, зачет |
| 11 | Специальная физическая подготовка |  | 50 | 50 | Контрольные упражнения, зачет, тестирование |
| 12 | Общая физическая подготовка |  | 47 | 46 |
| 13 | Контрольные нормативы и соревнования. |  | 67 | 67 | Зачет Результат участия. |
|  | Всего часов. | 12 | 240 | 252 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

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

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

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

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

**Формы и методы:**Беседа**.**

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

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

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

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

***3.4 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. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневник.

**Формы и методы:**Беседа**.**

***Практические занятия: заполнение тренировочного дневника.***

**5.0 Спортивный инвентарь.**

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

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

**6.0 Основы картографии.**

Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

**Формы и методы:**Беседа**. *Практические занятия: рисовка карты парка.***

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

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

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

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

***7.2 Условные знаки спортивных карт.***Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Рельеф и его изображение*.* Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

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

***7.3.Чтение спортивной карты.*** Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте. Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

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

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

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

***7.5 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. Специальные упражнения со спортивной картой. Практическая работа на местности.

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

упражнения.

**8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

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

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

**9.0 Краеведение и охрана природы.**

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

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

**10.0 Основы туристской подготовки.**

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

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

**11.0 Специальная физическая подготовка.**

***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.

***Упражнения, развивающие общую выносливост****ь*.

***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.

***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.

***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, 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 лесу.

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

**12. Общая физическая подготовка.**

*Беговая подготовка.*

***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 пояснице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеностопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

*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 парке, в лесу.

**Формы оценки результативности:**Контрольные упражнения, тесты, зачеты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке .

**13.0 Контрольные нормативы 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 10-12 соревнованиях по спортивному ориентированию.

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | *Наименование тем* | *Теория* | *Практика* | *Всего*  *часов* | *Форма*  *контроля* |
| 1 | Краткий обзор состояния и развития ориентирования | 2 | - | 2 | Опрос |
| 2 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| 3 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки |  |  |  | Тестирование |
| 3.1 | Сведения о строении и функциях организма | 1 | - | 1 |
| 3.2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. | 1 | - | 1 |
| 3.3 | Основные средства восстановления | 1 | 1 | 2 |
| 3.4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | - | 1 |
| 3.5 | Развитие познавательных психических процессов |  | 5 | 5 |
| 4 | Планирование спортивной тренировки |  |  |  | Опрос Зачет |
| 4.1 | Методика ведения спортивного дневника | 2 | 6 | 8 |
| 5 | Спортивный инвентарь. | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| 6 | Основы картографии. | 2 | 6 | 8 | Тестирование |
| 7 | Основы техники и тактики ориентирования |  |  |  | Тестирование и участие в соревнованиях. зачет  Зачет, |
| 7.1 | Легенды контрольных пунктов | - | 1 | 1 |
| 7.2 | Чтение спортивной карты. | - | 46 | 46 |
| 7.3 | Тактическая подготовка. | 2 | 8 | 10 |
| 8 | Правила соревнований по ориентированию. | 1 | - | 1 | Зачет |
| 9 | Краеведение и охрана природы. | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| 10 | Основы туристской подготовки. | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| 11 | Инструкторская и судейская практика. | - | 5 | 5 | Зачет |
| 12 | Специальная физическая подготовка |  |  | 66 | Тестирование |
| 13 | Общая физическая подготовка |  |  | 43 |  |
| 14 | Контрольные упражнения и соревнования. | - | 80 | 80 | Результат участия |
|  | Всего часов: | 17 | 271 | 288 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

История спортивного ориентирования**. С**портивное ориентирование—вид спорта. Клубы спортивного ориентирования у нас и за рубежом. Ведущие спортсмены нашего города, нашей страны, зарубежные лидеры. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**4.0 Планирование спортивной тренировки.**

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

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

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

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

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

**5.0 Спортивный инвентарь.**

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

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

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

**6.0 Основы картографии.**

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

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

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

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

***7.1 Легенды контрольных пунктов***

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

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

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

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

***7.3 Тактическая подготовка.***

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

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

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

упражнения.

**8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

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

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

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

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

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

краеведческие экскурсии.

**Формы оценки результативности:**Отчет (фото-отчет) по экскурсии, опрос.

***Практические занятия: составление фото или видео-отчета по экскурсии.***

**10.0 Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развертыванию 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 туристском слете, в туристских походах. Судейство тренировочных соревнований и соревнований для учащихся более младшего возраста.

**11.0 Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

**12.0 Общая физическая подготовка.**

*Беговая подготовка.*

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

*Лыжная подготовка.*

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

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

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

**14.0 Контрольные упражнения и соревнования.**

***Практические занятия:***Учащиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 10 -12 соревнованиях по спортивному ориентированию

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **4-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | *Наименование тем* | *Теория* | *Практика* | *Всего часов* | *Форма контроля* |
| 1 | Краткий обзор ориентирования в России и за рубежом  . | 2 | - | 2 | опрос |
| 2 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | 2 | 2 | 4 | опрос, зачет |
| 3 | Сведения о физиологических основах спортивной тренировки |  |  |  | зачет  опрос |
| 3.1 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. | 1 | - | 1 |
| 3.2 | Основные средства восстановления | 1 | 1 | 2 |
| 3.3 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | - | 1 |
| 4 | Планирование спортивной тренировки |  |  |  | зачет |
| 4.1 | Методика ведения спортивного дневника | 2 | 4 | 6 |
| 5 | Спортивный инвентарь. | 1 | 1 | 2 | опрос |
| 6 | Основы картографии. | 1 | 9 | 10 | зачет |
| 7 | Основы техники и тактики ориентирования |  |  |  | Тестирование, зачет, контрольные упражнения, участие в соревнованиях |
| 7.1 | Легенды контрольных пунктов | - | 2 | 2 |
| 7.2 | Чтение спортивной карты. | - | 31 | 31 |
| 7.3 | Тактическая подготовка. |  | 10 | 10 |
| 8 | Правила соревнований по ориентированию. | 1 | 1 | 2 | зачет |
| 9 | Краеведение и охрана природы. | 1 | 1 | 2 | опрос |
| 10 | Основы туристской подготовки. |  | 4 | 4 | зачет |
| 11 | Инструкторская и судейская практика. | 2 | 8 | 10 | зачет |
| 12 | Специальная физическая подготовка |  |  | 66 | Тестирование, зачет, контрольные упражнения |
| 13 | Общая физическая подготовка. |  |  | 45 |
| 14 | Контрольные упражнения и соревнования. | - | 88 | 88 | Результат участия |
|  | Всего часов. | 15 | 273 | 288 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

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

**Формы и методы:**Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», доклады кружковцев, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

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

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

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

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

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

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

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

***3.1 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.

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

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

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

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

**4.0 Планирование спортивной тренировки.**

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

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

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

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

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

**5.0 Спортивный инвентарь.**

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

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

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

**6.0 Основы картографии.**

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

**Формы и методы:**Беседа**.** Практические занятия маршрутная съемка в масштабе в 1см-100м

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

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

***7.1 Легенды контрольных пунктов***

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

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

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

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

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

***7.3 Тактическая подготовка.***

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

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

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

упражнения.

**8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

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

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

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

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

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

Краеведческие экскурсии (вотвремя сборов соревнований).

**10.0 Основы туристской подготовки.**

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

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

**11.0 Инструкторская и судейская практика.**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Протесты и заявления, сроки их подачи и порядок рассмотрения. Составы судейских бригад, права и обязанности судей. Работа главной судейской коллегии, секретариата. Служба дистанции, ее состав и работа по подготовке соревнований и в ходе их проведения. Стартовые и финишные бригады. Требования к местности и дистанциям соревнования. Требования к карте соревнований. Контрольное время прохождения дистанции. Особенности судейства различных видов соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Работа службы информации. Форма документации соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности соревнований по спортивному ориентированию: требования к выбору района соревнований, его ограничения, проверка опасных мест на дистанции. Информация участников о действиях в случае потери ориентировки. Работа контрольно-спасательного отряда. Организация поиска заблудившихся участников. Медицинское обеспечение соревнований.

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

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

**12.0 Специальная физическая подготовка.**

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время с высокой интенсивностью и с переменной скоростью (п. 12. для групп 1-2 г. обучения).

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

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

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

**13.0 Общая Физическая подготовка.**

***Беговая подготовка.***

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время, с высокой интенсивностью и с переменной скоростью (п. 13. для 1-3г. обучения).

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

***Лыжная подготовка****.*

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

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

**Формы оценки результативности:**Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке.

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

**14.0 Контрольные нормативы и соревнования.**

Учащиеся 4-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по туризму и легкой атлетике, включая кросс, и в 12-15 соревнованиях по спортивному ориентированию.

***Практические занятия: участие в российских, городских и краевых соревнованиях по спортивному ориентированию.***

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | *Наименование тем* | *Теория* | *Практика* | *Всего часов* | *Контроль* |
| 1 | Краткий обзор спортивного ориентирования в России и за рубежом. | 2 | - | 2 | опрос |
| 2 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | 2 | 2 | 4 | опрос, зачет |
| 3 | Сведения о физиологических основах спортивной тренировки |  |  |  | зачет  опрос |
| 3.1 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | - | 1 |
| 3.2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. | 1 | - | 1 |
| 3.3 | Основные средства восстановления | 1 | 1 | 2 |
| 3.4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | - | 1 |
| 4 | Планирование спортивной тренировки |  |  |  | зачет |
| 4.1 | Методика ведения спортивного дневника | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования |  |  |  | Тестирование, участие в соревнованиях |
| 5.1 | Легенды контрольных пунктов | - | 1 | 1 |
| 5.2 | Чтение спортивной карты. | - | 48 | 48 |
| 5.3 | Тактическая подготовка. | 2 | 4 | 6 |
| 6 | Правила соревнований по спортивному ориентированию. | 1 | - | 1 | зачет |
| 7 | Инструкторская и судейская практика. | 2 | 18 | 20 | зачет |
| 8 | Специальная физическая подготовка |  |  | 75 | Тестирование |
| 9 | Общая физическая подготовка. |  |  | 34 |
| 10 | Контрольные упражнения и соревнования. | - | 90 | 90 | Результат участия |
|  | Всего часов. | 14 | 274 | 288 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

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

**Формы и методы:**Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», доклады кружковцев, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**4.0 Планирование спортивной тренировки.**

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

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

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

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

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

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

***5.1 Легенды контрольных пунктов***

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

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

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

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

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

***5.3 Тактическая подготовка.***

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

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

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

**6.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

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

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

**7.0 Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

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

**8.0 Специальная физическая подготовка.**

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время с высокой интенсивностью и с переменной скоростью (п. 12 для групп 1-2 г. обучения).

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

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

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

**9.0 Общая Физическая подготовка.**

***Беговая подготовка.***

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время, с высокой интенсивностью и с переменной скоростью (п. 13.для 1-3 г. обучения).

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

***Лыжная подготовка.***

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

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

**Формы оценки результативности:**Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях.

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

**10.0 Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 5-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по туризму и легкой атлетике, включая кросс, и в 15-18 соревнованиях по спортивному ориентированию.

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

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Рекомендации по проведению практических работ:**

В начале тренировочного процесса обучающий обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его в начале спортивного сезона.

При проведении практических занятий, составляющих 73% от общего времени учебного процесса, основную массу времени уделяют общей физической подготовке и тренировкам на местности. При этом большее внимание уделяют развитию скоростных и силовых качеств спортсменов с применением мер обязательного восстановления организма.

Весь тренировочный процесс разделен на 3 периода:

- подготовительный (декабрь-март);

- соревновательный (апрель-октябрь);

- переходный (октябрь-ноябрь).

В подготовительный период кроме упражнений на развитие силы, скорости, гибкости отрабатываются элементы техники и тактики.

В соревновательный период необходимо соблюсти равновесие между реализацией спортивной формы и сохранением работоспособности спортсменов на весь срок. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные. На подготовительных стартах обучаемые проверяют и отрабатывают отдельные элементы техники и тактики, приобретают соревновательный опыт. Они являются контрольными мероприятиями по эффективности тренировок. На основных – должны стремиться показать наивысший для себя результат. В дальнейшем соревнования составляют важнейшую часть спортивной подготовки обучаемых, воспитывающие морально-волевые качества и психологическую устойчивость на фоне физических нагрузок. После каждых соревнований необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсменов.

В переходный период производится активный отдых, лечение травм и поддержание спортивной формы.

Не маловажное значение имеет психологическая и волевая подготовка обучаемых. В первую очередь ставиться перспективная цель (как на тренировку, так и на ближайшие соревнования), которая должна быть трудной, но вполне реальной. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создать трудные условия для выполнения заданий. Лишь тогда, когда проявляя настойчивость, целеустремленность и дисциплинированность, спортсмен, преодолев трудности при проведении тренировок, сможет мобилизовать резервные силы организма на поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приемов.

В силу специфики спортивного ориентирования ежегодная организация учебно-тренировочных сборов и оздоровительно-спортивных лагерей является обязательным этапом восстановления и приобретения новых навыков в системе подготовки юных ориентировщиков.

**Методы тренировок и упражнений по физической подготовке:**

равномерный

переменный

интервальный

повторный

соревновательный (контрольный)

скоростно-силовой

восстановительный.

**Средства тренировки:**

медленный бег

кроссовый бег

темповый бег

контрольный бег

бег в гору

бег по сильнопересеченной местности

фартлек

плавание

коньковый ход (на лыжах)

классический ход

преодоление полосы препятствий.

**Методы и формы занятий:**

**Методы обучении:**

* «Погружение» в спортивную среду.
* Информационный – сообщение готовой информации.
* 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 сопоставления
* словесные методы обучения - лекция, объяснение, рассказ, анализ, беседа,
* методы практической работы;
* метод наблюдения - запись наблюдений, зарисовка;
* методы проблемного обучения - постановка проблемных вопросов; создание проблемных ситуаций, самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися
* проектные методы - проектирование (планирование) деятельности, конкретных дел;
* игровой - игры дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, компьютерные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие;
* наглядный метод обучения - карты, рисунки, схемы, демонстрационные материалы.

**Формы организации образовательного процесса:**

* групповые занятия по расписанию
* занятия по звеньям по расписанию

**Формы организации учебного занятия:**

* лекции;
* работа с литературой и регламентирующими документами
* работа со спортивными картами
* демонстрация фото-видео материала
* тренинг
* беседа
* соревнование
* учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии
* проведение восстановительно-профилактических мероприятий
* практическое занятие
* инструкторская и судейская практика
* путешествия и туристско-спортивные мероприятия
* игра.

**Педагогические технологии:**

* технология индивидуализации обучения
* технология группового обучения
* технология дифференцированного обучения
* технология разноуровнего обучения
* технология развивающего обучения
* технология игровой деятельности
* здоровьесберегающая технология.

**Дидактические материалы:**

Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков, учебно-познавательные игры с элементами топографии, сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, электронные познавательные игры-симуляторы по специализации «Техника спортивного ориентирования»**: WinOl, Oriantica-2007, Catching Features,** упражнения на развитие памяти и внимания, логико-комибинаторные тесты, зрительно-пространственные тесты, тренажеры: «Восприятие пространственного направления», «Тестирование координации» и т.д. Дидактические игры, обучающие ориентированию на местности.

**Литература для педагога**:

1. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.

2. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.

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

4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.

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

6. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.

7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.

**Литература для обучающихся и родителей:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М: Профиздат, 1987.
6. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
8. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.