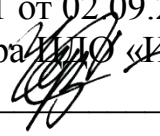



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ”

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»
Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Дополнительная модифицированная общеобразовательная программа
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Программа утверждена Методическим
советом ЦДО «Интеллект»
Протокол №1 от 02.09.2019г.
И.о. директора ЦДО «Интеллект»

О.В.Червотока



Автор: Зорина Ольга Валерьевна
педагог дополнительного образования
ЦДО «Интеллект»

Феодосия 2019г.

Дополнительная модифицированная образовательная программа «Спортивное ориентирование» относится к туристско-краеведческой направленности. Программа разработана на основе образовательных программ для системы дополнительного образования детей (Туризм и краеведение). Программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон о дополнительном образовании.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации.
3. Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571).
4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА — 0840005411Я), (Спортивные дисциплины: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ» (номер-код 0840091811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – СВЯЗКА» (номер-код 0840241811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (номер-код 0840251811Я).
5. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) Приказ Минспорта России от 18.09.2014 N 781 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 N 715» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2014 N 34709).
6. Решение Президиума ФСТР Протокол Ж96 от 28 марта 2015 г.
7. Регламент соревнований по группе дисциплин «Маршрут» вида спорта Спортивный туризм».
8. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации.
9. Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293).
10. Концепция развития детского туризма в Республике Крым на период до 2025 года.
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
12. Концепция государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.
13. Письмо Министерства образования РФ от 02 апреля 2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении".
14. Письмо Министерства образования РФ от 15 января 2003 г. №13-51-08/13 "О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации".
15. Государственная программа развития образования в Республике Крым на 2016 - 2018 годы.

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

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

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

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Программа рассчитана на 5 лет.

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

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных задач:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
 - совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Комплексность программы, рассчитанной на 5 лет обучения, основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе «педагог - ребенок - родители - общеобразовательное учреждение» особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Весь материал Программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии физиологии, краеведению.

Второй этап - операционно-деятельностный. 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.

Третий этап - практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

Модель структуры программы. Программа состоит из объяснительной записки, пяти годовых циклов дополнительного образования, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Описание годового цикла состоит из взаимосвязанных:

- тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);
- рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;
- предполагаемых педагогических результатов, знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года занятий.

В методических рекомендациях даны практические советы по использованию программы, о том, как строить учебный процесс, какие средства лучше использовать.

Список оборудования включает в себя перечень необходимого снаряжения для реализации занятий объединения дополнительного образования.

Список литературы представлен разделами - список литературы для детей и список используемой литературы для создания программы.

Первый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 40 часов, на практические - 176. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях.

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 34 часа, на практические—182. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков.

Третий годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 34 часа, на практические - 182. Предполагается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2-й год обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; совершенствование технических и тактических приемов; приобретение опыта судейства соревнований.

Четвертый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 27 часов, на практические - 189. Предполагает углубление знаний, полученных на 1-3-м году обучения. Совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий ориентировщика (чувства расстояния, чувства направления).

Пятый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 23 часов, на практические - 193. Предусматривает расширение знаний, полученных на 1-4-м году обучения. Совершенствование технико-тактических приемов ориентирования, схем прохождения дистанций, выбора вариантов пути движения.

Организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также когда обучающиеся направляются в спортивно-оздоровительные лагеря юных ориентировщиков и туристов, в учебные походы.

Возраст занимающихся 10-18 лет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
1 год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение. Портфолио учащихся. Знакомство с материалами наглядной агитации.	4	2	2
2.	Основы безопасности. Моделирование нестандартных ситуаций.	4	2	2
3.	Обзор развития ориентирования.	2	2	-
4.	Значение и основные задачи гигиены.	2	2	-
5.	Агитационное значение соревнований.	4	2	2
6.	Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение.	6	2	4
7.	Судейская коллегия соревнований. Работа с протоколами.	4	2	2
8.	Задачи ОФП. Упражнения, походы.	40	2	38
9.	Роль и значение специальной физической подготовки. Развитие качеств.	30	2	28
10.	Понятие о технике ориентирования. Работа с компасом.	30	2	28
11.	Понятие о тактике. Тактические действия на соревнованиях.	10	2	8
12.	Сдача нормативов.	4	-	4
13.	Участие в соревнованиях	18	2	16
14.	История края. Музеи и экскурсионные объекты.	10	2	8
15.	Задачи и средства морально-волевой подготовки.	8	2	6
16.	Важность охраны природы, памятников истории и культуры.	6	2	4
17.	Виды туризма. Туристское снаряжение. Бивуак. Вязка узлов.	16	2	14
18.	Оказание первой доврачебной помощи.	10	4	6
19.	Основы топографии. Условные знаки.	8	4	4
ВСЕГО, ч		216	40	176

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии - вне сетки часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

1-й год обучения

ВВЕДЕНИЕ -4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Портфолио учащихся.

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке «Спортивное ориентирование».

Практические занятия (2 часа)

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.).

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ- 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

Практические занятия (2 часа)

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА - 2 часа Теоретические занятия (2 часа)

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ

ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 6 часов Теоретические занятия (2 часа)

Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации. Практические занятия (4 часа) Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия (2 часа)

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 40 часов

Теоретические занятия (2 часов)

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (38 часа)

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (28 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в «гору» специально-беговые упражнения.

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

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов

Теоретические, занятия (2 часа)

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

Практические занятия (28 часов)

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (8 часов)

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 часов

Практические занятия (4 часов)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (16 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенствах города, Республики. Соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

КРАЕВЕДЕНИЕ- 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и Республики.

Практические занятия (8 часов)

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ

ПОДГОТОВКА - 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия (6 часов)

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели- предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ-6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практические занятия (4 часа)

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 16 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практические занятия (14 часов)

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА - 10 часа

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия (4 часов)

Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Измерение расстояний до недоступных предметов.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Должны **знать**:

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

Должны **уметь**:

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

Техника безопасности

Должны **знать**:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны **уметь**:

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны **знать**:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

Должны **уметь**:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны **знать**:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену физических упражнений;
- гигиену тела, одежды, обуви.

Должны **уметь**:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Должны **знать**:

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

Должны **уметь**:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны **знать**:

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

Должны **уметь**:

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

Судейская практика

Должны **знать**:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны **уметь**:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны **знать**:

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;

- обоснование принципов постепенности, повторное, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену- ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

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

Техническая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

Тактическая подготовка

Должны **знать**:

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

Должны **уметь**:

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

Контрольные нормативы

Должны **знать**:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования

Должны **уметь**:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Участие в соревнованиях

Должны **знать**:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны **уметь**:

- закончить дистанцию I - II уровня.

Краеведение

Должны **знать**:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- историю края в годы Великой Отечественной войны;
- местонахождение экскурсионных объектов города и области.

Должны **уметь**:

- рассказать об истории родного края;
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны **знать**:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности

Охрана природы и памятников культуры

Должны **знать**:

- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;

- памятные и исторические места.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм - одно из средств общефизической подготовки; виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- Значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при: пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях артериальном, венозном, капиллярном.
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила пострадавшего требования к носилкам. Должны уметь:
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему; транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта».
- понятие «масштаб».
- масштаб и их виды;

- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь».
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштабы карт
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Формы контроля.

Промежуточная и итоговая аттестация.

ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

1 год обучения

Промежуточная – декабрь.

Тестирование по теме: Основы туристской подготовки.

Практические занятия:

- благоустройство бивуака;
- вязка узлов.

Тестирование по теме: Техническая подготовка.

Практические занятия:

- измерение расстояния на местности;
- движение по азимуту.

Тестирование по теме: Краеведение.

Тестирование по теме: Топографическая подготовка.

Условные знаки.

Итоговая – апрель-май.

Тестирование по теме: Медико-санитарная подготовка.

Практические занятия:

- оказания ПДП, виды транспортировки пострадавшего.

Тестирование по теме: ОФП.

Практические занятия:

- поход выходного дня.

Тестирование по теме: СФП.

Практические занятия:

- упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Введение. Портфолио учащихся.	4	2	2
2.	Техника безопасности	4	2	2
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.	10	2	8
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	3	3
6.	Снаряжение ориентировщика	2	1	1
7.	Судейская практика	6	2	4
8.	Общая физическая подготовка	42	2	40
9.	Специальная физическая подготовка	35	2	33
10.	Техническая подготовка	35	2	33
11.	Тактическая подготовка	10	4	6
12.	Контрольные нормативы	4	-	4
13.	Участие в соревнованиях	24	2	22
14.	Краеведение	10	2	8
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
16.	Охрана природы, памятников истории и культуры	4	2	2
17.	Основы туристской подготовки	8	2	6
ВСЕГО, ч		216	34	182

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии - вне сетки часов

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
2-ой год обучения**

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

Портфолио учащихся.

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке «Спортивное ориентирование».

Практические занятия (2 часов)

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ- 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (2 часа)

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ,
МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА - 10 часов**

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (8 часов)

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 4 часа
Теоретические занятия (2 часа)

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Практические занятия (2 часа)

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА - 2 часа**

Теоретические занятия (1 час)

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования. Практические занятия (1 час)

СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические Занятия (1 час)

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

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Протокол старта, протокол прохождения КЛ. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -42 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия (40 часов)

Гимнастические упражнения, подвижные игры. И эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 35 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

Практические занятия (33 часа)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 35 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Практические занятия (33 часа)

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу».

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

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (6 часов)

Приемы ориентирования (азимут, бег по ориентирам).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число -КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ-4 часов

Практические занятия (4 часа)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 24 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (22 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

КРАЕВЕДЕНИЕ-10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (8 часов)

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ

ПОДГОТОВКА - 10 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Практические занятия (8 часов)

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

ОХРАНА ПРИРОДЫ - 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практические занятия (6 часов)

Составление меню, графика Дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Должны **знать**:

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

Должны **уметь**:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений;
- сбор портфолио.

Техника безопасности

Должны **знать**:

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.) пожара;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Должны **уметь**:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Должны **знать**:

- достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, республике, городе, Клубе.

Должны **уметь**:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.
- Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны **знать**:

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

Должны **уметь**:

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны **знать**:

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

Должны **уметь**:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны **знать**:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Должны **уметь**:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика

Должны **знать**:

- вспомогательное снаряжение;
- личное снаряжение;

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

Должны уметь:

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи.

Должны уметь:

- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи-контролера КП, судей старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Должны уметь:

- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста- мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- Выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- уметь использовать приемы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- уметь читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- уметь аккуратно производить отметку на КП.

Тактическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;
- параметры дистанции - для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;
- параметры карты - для подбора при необходимости пластикового пакета;
- характер местности - для подбора одежды и обуви;
- стартовые параметры - для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды;
- параметры района соревнований - для того чтобы избежать движения по запретным районам;
- сведения о контрольных пунктах - для заполнения легенд в карточку участника;
- опасные места - для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;
- стартовые данные соперников - для правильной организации тактической борьбы.

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной, трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию П-Ш уровня.

Краеведение

Должны знать:

- географическое положение территории края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- места, интересные своеобразным проявлением природы.

Должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;
 - посетить экскурсионные объекты города;
 - принимать участие в краеведческих викторинах.
- Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие утомления;
- влияние утомления на качество ориентирования

Должны уметь:

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Должны уметь:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установку палаток, оборудование костра, кухни, мест для умывания и забора воды, заготовку и хранение дров;

- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

Походы, лагеря

Должны **знать**:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны **уметь**:

- передвигаться в составе группы.

Формы контроля.

Промежуточная и итоговая аттестация. ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
2 год обучения

Промежуточная – декабрь.

Тестирование по теме: Основы туристской подготовки.

Практические занятия:

- составление меню, приготовление пищи.

Тестирование по теме: Техническая подготовка.

Практические занятия:

- измерение расстояния на карте;

- работа с компасом.

Тестирование по теме: Краеведение.

Практические занятия:

- сбор гербария парковых растений города.

Итоговая – апрель-май.

Тестирование по теме: Медико-санитарная подготовка.

Практические занятия:

- основы приема массажа.

Тестирование по теме: ОФП.

Практические занятия:

- сдача нормативов.

Тестирование по теме: СФП.

Практические занятия:

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
3 год обучения

№ пп	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе
------	---------------------------	----------	-------------

			теоретических	практических
1.	Введение. Портфолио учащихся.	2	2	-
2.	Техника безопасности	2	2	-
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	6	2	4
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	6	2	4
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	4	2	2
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1
8.	Судейская практика	4	-	4
9.	Общая физическая подготовка	45	2	43
10.	Специальная физическая подготовка	30	2	28
11.	Техническая подготовка	30	4	26
12.	Тактическая подготовка	24	4	20
13.	Контрольные нормативы	4	-	4
14.	Участие в соревнованиях	28	2	26
15.	Краеведение	10	2	8
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
ВСЕГО ,ч		216	34	182

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии - вне сетки часов

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
3-ий год обучения**

ВВЕДЕНИЕ-2 ЧАСА

Теоретические занятия (2 часа)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

Портфолио учащихся.

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке «Спортивное ориентирование».

Практические занятия (2 часа)

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ - 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ

ТРЕНИРОВКИ - 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

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

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 4 часов

Практические занятия (4 часа)

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер» капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия (1 час)

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА - 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-45 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Основные задачи, принципы, методы средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости, подвижности в суставах, равновесие, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия (43 часа)

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движения самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (28 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

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

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов

Теоретическая подготовка (4 часа)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия (26 часов)

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

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

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

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

мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 24 часа

Теоретические занятия (4 часа)

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, но выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность! действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (20 часов)

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования: азимут, бег по ориентирам.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ- 4 часа

Практические занятия (4 часа)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 28 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (26 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства города, республики, соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов).

КРАЕВЕДЕНИЕ -10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (8 часов)

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ

ПОДГОТОВКА - 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (8 часов)

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверх-настрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного

воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

ОХРАНА ПРИРОДЫ-6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

формы участия, занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия (4 часа)

Пропаганда охраны природы. Очистка источников. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - вне сетки часов

Теоретические занятия

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

Практические занятия

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Должны **знать**

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

Должны **уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) Достигнутых результатов.
- Собирать портфолио.

Техника безопасности

Должны **знать**

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны **уметь:**

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;

- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Должны **знать**:

- достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Должны **уметь**:

- давать характеристику современного состояния ориентирования;
- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, республиканского и всероссийского масштаба.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны **знать**:

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

- основы спортивного массажа

Должны **уметь**:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Физиологические основы спортивной тренировки

Должны **знать**:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- мышечная деятельность - необходимое условие физического развития.

Должны **уметь**:

- давать характеристику формирования двигательных навыков;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Должны **знать**:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны **уметь**:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны **знать**:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

Должны **уметь**:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны **знать**:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Должны **уметь**:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Судейская практика

Должны **знать**:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны **уметь**:

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Общая физическая подготовка

Должны **знать**:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Должны **уметь**:

- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны **знать**:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны **уметь**:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию
- права и обязанности участников соревнований, представителя тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны знать:

- основные положения правил соревнований;
 - правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Судейская практика

Должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты; технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны уметь:

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Общая физическая подготовка

Должны **знать**:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Должны **уметь**:

- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны **знать**:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны **уметь**:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

Должны **знать**:

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

Должны **уметь**:

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

Тактическая подготовка

Должны **знать**:

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны **уметь**:

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования: азимут и т.д.;
- пользоваться предстартовой информацией.

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию П-Ш уровня.

Краеведение

Должны знать:

- географическое положение территории края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- места, интересные своеобразным проявлением природы.

Должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня-
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;

- участвовать в акциях по охране памятников.

Походы, лагеря

Должны **знать**:

- маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны **уметь**:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Должны **знать**:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия: страховка и само страховка;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований

Должны **уметь**:

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами само страховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях.

Формы контроля.

Промежуточная и итоговая аттестация

ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

3 год обучения

Промежуточная – декабрь.

Тестирование по теме: Техническая подготовка.

Практические занятия:

- комплексное чтение спортивных карт;
- работа с компасом.

Тестирование по теме: Краеведение.

- выполнение краеведческих заданий: Знаю и люблю свой край.

Итоговая – апрель-май.

Тестирование по теме: Медико-санитарная подготовка.

Практические занятия:

- основы приема массажа.

Тестирование по теме: ОФП.

Практические занятия:

- сдача нормативов.

Тестирование по теме: СФП.

Практические занятия:

- упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседание с отягощением
Участие в соревнованиях по ориентированию.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

4 год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Введение. Портфолио учащихся.	2	1	1
2.	Техника безопасности	1	1	-
3.	Обзор развития ориентирования	1	1	-
4.	Основы методики обучения и тренировки	10	2	8
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	8	2	6
6.	Планирование спортивной тренировки	8	2	6
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-
8.	Судейская практика	6	2	4
9.	Общая физическая подготовка	7	1	6
10.	Специальная физическая подготовка	40	2	38
11.	Техническая подготовка	40	4	38
12.	Тактическая подготовка	30	2	28
13.	Контрольные нормативы	4	-	4
14.	Участие в соревнованиях	32	2	30
15.	Краеведение	6	2	4
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
18.	Врачебный контроль	2	-	2
19.	Анализ тренировок, соревнований	2	-	2
ВСЕГО, ч		216	27	189

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии - вне сетки часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

4-ый год обучения

ВВЕДЕНИЕ-2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-й год обучения.

Портфолио учащихся.

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке «Спортивное ориентирование».

Практические занятия (1 час)

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Первичные средства пожаротушения.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ- 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижение российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ -8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация ее.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия (6 часов)

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ- 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка-единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической* технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

Практические занятия (6 часов)

Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения, тренировок и соревнований у спортсменов-ориентировщиков. Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований;

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ- 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годового цикла тренировки их задачи и содержание.

Практические занятия (6 часов)

Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени -сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (4 часа)

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ

ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 7 часов

Теоретические занятия (1 час)

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия (6 часов)

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 40 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (38 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 40 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Измерение расстояний.

Практические занятия (38 часов)

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью.

Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса.

Топографическая съемка местности со средним рельефом.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Тактические установки для текущего календаря. Основные тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия (28 часов)

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Предстартовая информация.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 часа

Практические занятия (4 часа)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ- 32 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (30 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, республики. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

КРАЕВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (4 часа)

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ

ПОДГОТОВКА -10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (8 часов)

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия; Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

ОХРАНА ПРИРОДЫ - 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

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

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ.

ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ - вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ- вне сетки часов

Теоретические занятия

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

Практические занятия

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и. работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Должны **знать:**

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

Должны **уметь:**

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

Техника безопасности

Должны **знать:**

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

Должны уметь:

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

- перспективы развития ориентирования;
- достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

Должны уметь:

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступления ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

Физиологические основы спортивной тренировки

Должны знать:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- основные признаки перетренированности (плохой сон, снижение работоспособности, апатия);
- значение принципов постепенности, доступности, повторное, разносторонности, индивидуализации для планирования тренировочного процесса.

Должны уметь:

- выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, томления;
- чередовать нагрузку с интервалами отдыха;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Основы методики обучения и тренировки

Должны знать:

- задачи тренировочного процесса;
- взаимосвязь физической, волевой, технической, тактической, психологической подготовок;
- дидактические принципы тренировочного процесса.

Должны уметь:

- правильно подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку на тренировках;
- выполнять действия на воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения.

Планирование спортивной тренировки

Должны знать:

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- задачи периодов и этапов годичного цикла тренировки;

содержание периодов и этапов годичного цикла тренировки.

Должны уметь:

- выполнять действия по планированию тренировок: перспективному, текущему, оперативному;
- давать характеристику круглогодичному тренировочному процессу.

Судейская практика

Должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны уметь:

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Должны уметь:

- владеть приемами техники бега
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

Должны **знать**

- особенности кроссового бега по сильнопересеченной местности;
- понятие высота сечения;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

Должны **уметь**

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту
- выполнять технические приемы грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

Тактическая подготовка

Должны **знать:**

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны **уметь:**

- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- использовать участников для контроля ситуации;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- пользоваться предстартовой информацией

Контрольные нормативы

Должны **знать:**

- методы проведения (зачет, соревнования)
- нормативные требования.

Должны **уметь:**

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Участие в соревнованиях

Должны **знать:**

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Краеведение

Должны **знать:**

- географическое положение территории края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- места, интересные своеобразным проявлением природы.

Должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей, занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий;
- особенности эмоциональных переживаний.

Должны уметь:

- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; основы спортивной массажа.

Должны уметь:

- нести дневник самоконтроля
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа
- правильно использовать восстановительные средства (душ; баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Должны **знать**:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Походы, лагеря

Должны **знать**

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны уметь

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Должны **знать**:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристские узлы и их применение.

Должны уметь:

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать, рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд).

Формы контроля.

Промежуточная и итоговая аттестация.

ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

4 год обучения

Промежуточная – декабрь.

Тестирование по теме: Техническая подготовка.

Практические занятия:

- комплексное чтение спортивных карт;
- топографическая съемка местности.

Тестирование по теме: Краеведение.

- выполнение краеведческих заданий.

Тестирование по теме: Охрана природы.

Практические занятия:

- очистка лесов.

Итоговая – апрель-май.

Тестирование по теме: ОФП.

Практические занятия:

- сдача нормативов.

Тестирование по теме: СФП.

Практические занятия:

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
5 год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение. Портфолио учащихся.	1	1	-
2.	Техника безопасности	1	1	-
3.	Обзор развития ориентирования	1	1	-
4.	Основы методики обучения и тренировки	10	2	8
5.	Планирование спортивной тренировки	8	2	6
6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-
7.	Судейская практика	4	-	4
8.	Общая физическая подготовка	50	2	48
9.	Специальная физическая подготовка	35	2	33
10.	Техническая подготовка	27	2	25
11.	Тактическая подготовка	15	2	13
12.	Контрольные нормативы	4	-	4
13.	Участие в соревнованиях	34	2	32
14.	Краеведение	6	4	4
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	14	2	12
16.	Охрана природы памятников истории и культуры	4	-	4
ВСЕГО. ч		216	23	193

Врачебный контроль, самоконтроль, Анализ тренировок, соревнований, Основы туристской подготовки, Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии - Вне сетки часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
5-ый год обучения

ВВЕДЕНИЕ-1 час

Теоретические занятия (1 час)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 5-й год обучения.

Портфолио учащихся.

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке «Спортивное ориентирование».

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров. Изучение инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижение российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ - 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Урок (занятие) как основная форма обучения. Самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании урока, его построении, об уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, ее значение и содержание. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Практические занятия (8 часов)

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Воспитание морально-волевых качеств в процессе обучения.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Практические занятия (6 часов)

Планирование контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке. Правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - 4 часа

Практические занятия (4 часа)

Постановка дистанций в заданном направлении. Центр соревнований и требования к нему, выбор места для проведения соревнований по ориентированию. Корректировка карты, число КП и длина дистанции в заданном направлении, видимость призм КП, оформление старта и контрольных пунктов, финишного этапа, правила и тактика постановки дистанций.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ

ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки; жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение ориентировщика. Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 50 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия (48 часов)

Строевые упражнения общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая подготовка. Ритм и техника дыхания.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 35 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств,

необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (33 часа)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Техника бега по прямой, виражу. Бег по лугу, кустарникам, болотам и пескам. Равномерно ускоренный бег с высокого старта на разных отрезках, повторный бег, переменный и интервальный бег, прикидки и соревнования.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 27 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с Одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

Практические занятия (25 часов)

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от нее КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное ориентирование и векторное.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 15 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия (13 часов)

Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты).

Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях и в условиях плохой погоды.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ - 4 часа

Практические занятия (4 часа)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 34 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (32 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану - первенствах города, области, многодневных соревнованиях за пределами области; соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

КРАЕВЕДЕНИЕ -6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (4 часа)

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ

ПОДГОТОВКА-14 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (12 часов)

Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, болезнь «первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки).

Общая психологическая подготовка (цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки формирование мотивационной Установки на Текущий год и на всю спортивную деятельность регуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга, самовоспитания).

Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту, связь творческой, умственной деятельности с эффективным исполнением технико-тактических приемов, моделирование физических и психических трудностей).

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния).

Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом).

Послесоревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы).

ОХРАНА ПРИРОДЫ - 4 часа.

Практические занятия (4 часов)

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

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ –вне сетки часов

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

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ОРИЕНТИРОВЩИКА

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена ориентировщика. Введение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАВЕРШИВШИХ 5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

Должны **знать**:

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

Должны **уметь**:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды!) собственных достижений и промахов за прошедший сезон; намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

Техника безопасности

Должны **знать**:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

Должны **уметь**:

- находить выход из криминальных ситуаций;

- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Должны **знать**:

- перспективы развития ориентирования;
- достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

Должны **уметь**:

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступления ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

Основы методики обучения и тренировки

Должны **знать**:

- определение урока;
- виды уроков;
- задачи, содержание подготовительной, основной, заключительной частей занятия;
- распределение нагрузки в каждой из частей занятия;
- значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Должны **уметь**:

- применять дидактические принципы на уроке, тренировочном занятии;
- подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма;
- выполнять упражнения, направленные на воспитание моральных и волевых качеств;
- проводить тренировочные занятия для младшего и среднего возраста.

Планирование спортивной тренировки

Должны **знать**:

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- документы планирования спортивной тренировки;
- виды планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки;
- правила составления планов на год» месяц, неделю, занятие.

Должны **уметь**:

- составлять планы тренировочных занятий на год, месяц, неделю, занятие; правильно использовать основные документы планирования спортивной тренировки;
- планировать контрольные упражнения и нормативы по технической и физической подготовке спортсменов-ориентировщиков.

Судейская практика

Должны **знать**:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований;
- правила постановки дистанций;
- требования к центру соревнований;
- требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию.
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление).

Должны **уметь**

- планировать дистанции летних и зимних соревнований по спортивному ориентированию;
- выполнять постановку дистанций;
- производить оформление центра соревнований, старта, финишного этапа;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Правила соревнований

Должны **знать**:

- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- положение о соревнованиях;
- виды стартов;
- правила допусков к соревнованиям
- обязанности участников соревнований;
- обязанности судей;
- права участников;
- права судей;
- виды зачетов в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Должны **уметь**:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- производить различные виды жеребьевки (личная, командная, групповая);
- составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны **знать**:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- специфические особенности кроссового бега;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Должны **уметь**:

- выполнять строевые упражнения (налево, направо, кругом);
- выполнять перестроения на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с предметами;
- выполнять разновидности ходьбы (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, спортивной и т.д.);
- выполнять разновидности бега (ускорений, трусцой.);
- выполнять действия, необходимые для спортивных игр (ведение мяча, ловля и передача мяча, броски, удары и т.д.);
- выполнять действия, необходимые для подвижных игр, с элементами ориентирования (передвижения, прыжки на одной и двух ногах и т.д.)
- выполнять упражнения на развитие силы (всевозможные упражнения с отягощениями);
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны **знать**:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны **уметь**:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Тактическая подготовка

Должны **знать**:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны **уметь**:

- читать карту на различных скоростях движения;
- использовать опережающее, выборочное чтение, по большому пальцу;
- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
- выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
- пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
- выполнять зарисовку пройденного пути;
- выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;
- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
- определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности;
- планировать на карте беговые и технические этапы как для летнего, так и для зимнего ориентирования;
- производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;
- ориентироваться на маркированной трассе.

Тактическая подготовка

Должны **знать**:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны **уметь**:

- выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
- выполнять общекомандные установки в эстафете;
- выполнять персональные установки в эстафете;
- выполнять приемы лидирования (индивидуального, группового);
- выполнять тактические действия на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.);
- выполнять тактические действия на финише (быстрая отметка, финишный рывок и т.д.);
- выполнять тактические действия в необычных ситуациях;
- выполнять тактические действия на маркированной трассе, в эстафете. Контрольные нормативы

Должны **знать**:

- методы проведения соревнования;
- нормативные требования.

Должны **уметь**:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Участие в соревнованиях

Должны **знать**:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации
- основы безопасности при участии в соревнованиях

Краеведение

Должны **знать**:

- географическое положение территории края; геологическое прошлое рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- места, интересные своеобразным проявлением природы.

Должны **уметь**:

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны **знать**:

- цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки
- психологические особенности ориентирования на маркированной трассе;
- психологические особенности личности и типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей, занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий.

Должны **уметь**:

- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- выполнять приемы само регуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- моделировать физические и психические трудности;
- формировать спортивную форму;
- выполнять приемы сохранения нервной энергии в период соревнований;
- регулировать психические состояния;
- подводить пик спортивной формы к соревнованиям;
- произвольно управлять вниманием;
- адекватно реагировать на дистанции на соперников;
- выполнять приемы самооценки поступков и действий;
- избегать небрежного выполнения приемов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;

- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Должны **знать**:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны **уметь**:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны **знать**:

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны **уметь**:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика

Должны **знать**:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны **уметь**:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена - ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Походы, лагеря

Должны **знать**:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки Должны знать:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия: страховка и самостраховка;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристские узлы и их применение.

Должны уметь:

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд).

Формы контроля.

Промежуточная и итоговая аттестация.

ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

5 год обучения

Промежуточная – декабрь.

Тестирование по теме: Техническая подготовка.

Практические занятия:

- пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути.

Тестирование по теме: Краеведение.

- выполнение краеведческих заданий.

Тестирование по теме: Судейская практика.

Практические занятия:

- постановка дистанции в заданном направлении.

Итоговая – апрель-май.

Тестирование по теме: ОФП.

Практические занятия:

- сдача нормативов.

Тестирование по теме: СФП.

Практические занятия:

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

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Перечень необходимого снаряжения и оборудования для реализации программы:

- Комплект спортивных карт различной местности.
- Знаки контрольных пунктов для ориентирования.
- Компостеры для отметки.
- Разметка для маркировки трасс разных цветов.
- Курвиметр.
- Компасы.
- Условные знаки спортивных карт.
- Учебные плакаты по спортивному ориентированию.
- Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный).
- Костровое оборудование.
- Спальные мешки.
- Палатки туристские.
- Коврики.
- Рюкзаки.
- Тент.
- Накидка от дождя.
- Рем.набор.
- Карандаши цветные.

Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов

- Рюкзак.
- Обувь спортивная.
- Головной убор.
- Ветрозащитная куртка.
- Тренировочный костюм.
- Свитер.
- Носки шерстяные.
- Носки х/б.
- Футболка.
- Туалетные принадлежности.
- Столовые принадлежности.
- Блокнот, ручка.
- Спички в упаковке.

Список использованной литературы.

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
- Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
- Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
- Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
- Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
- Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
- Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
- Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с.
- Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.