

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**«Детско-юношеский центр»**  
муниципального образования – городской округ город Касимов

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5 от 31.05.2022г.

Утверждено  
Директор  Н.М. Абрамова  
Приказ № 124 от 07.06.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Спортивное ориентирование»**

Срок реализации программы – 4 лет  
Возраст учащихся – 9 – 17 лет

г. Касимов

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» имеет **туристско-краеведческую** направленность.

**Актуальность:** Актуальность. В результате общения с природой у ориентировщиков вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Навыки ориентирования необходимы людям многих профессий, что является потребностью современного общества

**Отличительная особенность** - отличие данной программы заключается в том, что она адаптирована к системе дополнительного образования. Особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, биологией, физкультурой.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется доступностью приемов и методов обучения для данного возраста детей (игровые методы обучения), доступностью форм обучения (теоретические занятия, спортивные тренировки и соревнования, экскурсии, походы, конкурсы презентаций).

Для плодотворной и успешной работы педагог и его воспитанники должны видеть итоги своего труда. Педагог - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик – как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

**Цель** - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи:**

1. научить пользоваться компасом и картой, ориентироваться с помощью компаса

2. соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
3. укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, организации врачебного контроля;
4. повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
5. совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
6. пропаганда спортивного ориентирования среди населения, как средства активного отдыха;
7. обучать правилам охраны окружающей среды, бережного отношения к окружающей природе.

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

Занятие ориентированием содействует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительное и спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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

**Адресат программы:** заниматься в объединении могут учащиеся 10-17 лет, как мальчики, так и девочки. Группа учащихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Численность группы 12-15 человек.

**Объем программы:** Продолжительность освоения программы 4 года. Время, отведенное составляет 144 часа в каждый год обучения (4 академических часа в неделю). Занятия проводятся по 2 академических часа 2 раза в неделю, в выходные, праздничные и каникулярные дни: практические занятия на местности, походы и соревнования по плану.

**Формы реализации программы:** очная.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая, по подгруппам. В программе отведены часы для участия в соревнованиях по туризму. В случае отсутствия возможности по каким-либо причинам принять участие в соревнованиях, часы реализуются в практических занятиях на местности.

**Формы организации образовательного процесса:**

1. Практические занятия: коллективные, по подгруппам, индивидуальные.
2. Беседы.
3. Экскурсии.
  1. Поход.
  2. Слеты.
  3. Соревнования.

Основная форма – комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики.

В программе соблюдается хронологический принцип, что позволяет раскрывать темы последовательно и взаимосвязано, от «простого к сложному».

Формы занятий определяются количеством детей, темой занятия, местом и временем проведения.

### **Методическое обеспечение**

Конспекты занятий.

2. Лекционный материал на тему «Первая помощь при отравлениях».
3. Плакат «Первая медицинская помощь при ушибах». «Первая медицинская помощь при переломах».
4. Плакат «Действия при пожаре».
5. Инструкция по ТБ при пожаре.
6. Инструкция по ТБ на экскурсии.

Материально-техническое обеспечение:

Компасы, топографические карты, веревки для вязки узлов, спички, рюкзак, топор, лупа, плакаты по оказанию первой медицинской помощи.

## Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение программы

#### Помещения:

- 1. Учебный кабинет**, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, компьютерное обеспечение, шкафы и стеллажи, стенды для хранения учебной литературы и наглядных пособий.
- 2. Склад** – для хранения учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

#### Форма контроля.

Результаты участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристских слётах, соревнованиях по туристическому многоборью, краеведческих викторинах, конференциях, участие туристическим путешествиям.

Выполнение нормативов массовых разрядов. Тесты.

#### Ожидаемые результаты:

- В ходе реализации программы **обучающиеся приобретут знания (предметные компетенции):**

- основные понятия спортивного ориентирования;
- кодекс и правила соревнований;
- основные знания о личной гигиене;
- правила техники безопасности.
- первоначальные представления о спортивном ориентировании, о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторе успешной учебы и социализации;

**Обучающиеся приобретут умения (предметные компетенции):**

- Владеть физическими и морально-волевыми качествами, необходимыми для будущих спортсменов, приобретут здоровье.
- Обладать чувством патриотизма.

- Иметь потребность к регулярным занятиям физической культуры и спортом.
- Работать самостоятельно, организовывать поиск новых познавательных ориентиров, обладать навыками самоопределения и самосовершенствования.
- Активно проявлять инициативность и ответственность.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, правильное питание, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

#### **Обучающиеся приобретут метапредметные компетенции:**

Освоенные обучающимися универсальные учебные действия (**познавательные, регулятивные и коммуникативные**), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Личностные компетенции:**

- включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности. • формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Тематический учебный план**  
**по спортивному ориентированию (1 год обучения)**

№	Модули	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Введение	1	1	2	Вводный контроль
2	Техника безопасности	1	1	2	Вводный контроль
3	История спортивного ориентирования	1	1	2	Тестирование
4	Гигиена спортсмена	1		1	
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	2	3	
6	Снаряжение ориентировщика	1	1	2	
7	Судейская практика	1	1	2	
8	Общая физическая подготовка	3	27	30	Сдача нормативов
9	Специальная физическая подготовка	1	20	21	Сдача нормативов
10	Техническая подготовка	2	13	15	Сдача нормативов
11	Тактическая подготовка	2	13	15	Сдача нормативов
12	Контрольные нормативы	2	3	5	Сдача нормативов
13	Участие в соревнованиях	2	10	12	Получение разрядов
14	Краеведение	2	3	5	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	4	Опрос,
16	Экология	2	2	4	Опрос, тестирование
17	Основы туристской подготовки	2	11	13	Тестирование, практические задания
18	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	1	1	2	Выполнение практических и контрольных заданий
19	Топография	2	2	4	Топографический диктант, участие в соревнованиях
20	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	(1 зачетный поход)			участие
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>	

## Содержание программы

### 1-й год обучения.

#### **1. Модуль. Введение**

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

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

#### **2. Модуль. Техника безопасности**

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

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

#### **3. Модуль. История спортивного ориентирования**

##### *Теоретические занятия*

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

#### **4. Модуль. Гигиена спортсмена**

##### *Теоретические занятия*

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

#### **5. Модуль. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

##### *Теоретические занятия*

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

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

## **6. Модуль. Снаряжение ориентировщика**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

## **7. Модуль. Судейская практика**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **8. Модуль. Общая физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

## **9. Модуль. Специальная физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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***

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте 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 на одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивным мячами, амортизаторами).

## **10. Модуль. Техническая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **11. Модуль. Тактическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика

при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

## **12. Модуль. Контрольные нормативы**

### ***Практические занятия***

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

## **13. Модуль. Участие в соревнованиях**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев СДЮТЭ, школ, клубов.

## **14. Модуль. Краеведение**

### ***Теоретические занятия***

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 области. Природа родного края, животный и растительный мир.

### ***Практические занятия***

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

## **15. Модуль. Психологическая и морально-волевая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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 умений управлять эмоциональной настройкой.

### ***Практические занятия***

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

## **16.Модуль. Охрана природы и памятников культуры, экология**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **17.Модуль. Основы туристской подготовки**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Туристическое снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

## **18.Модуль. Медико-санитарная подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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***

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

## **19.Модуль. Топографическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографической карты. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

## **20.Модуль. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

**Промежуточная аттестация:** знать знаки спортивных и топографических карт, уметь определять их по тестам, уметь пользоваться компасом

**Итоговая аттестация:** должны знать:

Понятие о тактике,

Понятия: опорные пункты, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

к концу года: участие в соревнованиях внутриучрежденческого уровня по спортивному ориентированию, а также участие в степенном походе или полевом лагере.

Знать названия деревьев и кустарников, некоторые виды лекарственных и ядовитых трав.

**Тематический учебный план  
по спортивному ориентированию (2 год обучения)**

№	Модули	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Введение	1	1	2	Вводный контроль, тестирование
2	Техника безопасности	1	1	2	
3	Обзор развития ориентирования	1		1	
4	Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	2	
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	6	
6	Снаряжение ориентировщика	1	2	3	
7	Правила соревнований по другим видам спорта	1	2	3	
8	Судейская практика	1	2	3	
9	Общая физическая подготовка	1	33	34	Сдача нормативов
10	Специальная физическая подготовка	1	12	13	
11	Техническая подготовка	3	9	12	
12	Тактическая подготовка	3	9	12	
13	Контрольные нормативы		3	3	
14	Участие в соревнованиях	1	10	11	Участие
15	Краеведение	3	6	9	Опрос, написание рефератов
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	2		2	Опрос
17	Экология	3	10	13	Опрос, тестирование
18	Основы туристской подготовки	3	10	13	Тестирование, практические задания
19	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	(1 зачетный поход)			участие
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	30	114	144	

## Содержание программы

### 2-й год обучения.

#### **1. Модуль. Введение**

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

Знакомство с видео-, фотоматериалами объединения за прошедший учебный год. Составление воспитанниками графиков роста результатов, показанных в течение сезона.

#### **2. Модуль. Техника безопасности**

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

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

#### **3. Модуль. Обзор развития ориентирования**

##### *Теоретические занятия*

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

#### **4. Модуль. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

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

## **5. Модуль. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **6. Модуль. Правила соревнований по другим видам спорта**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **7. Модуль. Снаряжение ориентировщика**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **8. Модуль. Судейская практика**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **9. Модуль.Общая физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **10.Модуль. Специальная физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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***

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте 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 на одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивным мячами, амортизаторами).

## **11. Модуль. Техническая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

### ***Практические занятия***

Чтение карты (точное, 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 расстояний с помощью деталей карты, с использованием толщины 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.

## **12. Модуль. Тактическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

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.

## **13. Модуль. Контрольные нормативы**

### ***Практические занятия***

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

## **14. Модуль. Участие в соревнованиях**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев СДЮТЭ, школ, клубов.

## **15. Модуль. Краеведение**

***Практические занятия*** Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

## **16. Модуль. Психологическая и морально-волевая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

## **17. Модуль. Охрана природы и памятников культуры, экология**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **18. Модуль. Основы туристской подготовки**

### ***Теоретические занятия***

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***

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

## **Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Заповедники, интересные природные объекты (Окский заповедник, Святое озеро.)

**Промежуточная аттестация:**

**должны знать**

-общие положения правил соревнований,  
права и обязанности участников соревнований.

Снаряжение ориентировщика.

Должны уметь пользоваться компасом

**Итоговая аттестация**

Спортивное ориентирование :правила соревнований , правила заполнения карточек участника, приемы ориентирования, сведения о КП,

**Краеведение:**

когда и кем основан наш город, исторические и памятные места

**Основы туристской подготовки**

Организация днёвки, походные должности.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области.

**Тематический учебный план**  
**по спортивному ориентированию (3 год обучения)**

№	Модули	Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	1	2	Вводный контроль, тестирование
2	Техника безопасности	2		2	
3	Обзор развития ориентирования	2		2	
4	Врачебный контроль, самоконтроль,		4	4	
5	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	4	
6	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	2	4	6	
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	4	
8	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	4	
9	Судейская практика	2	4	6	
10	Общая физическая подготовка	2	30	32	Сдача нормативов
11	Специальная физическая подготовка	2	20	22	
12	Контрольные нормативы		2	2	
13	Тактическая подготовка	2	8	10	
14	Техническая подготовка	2	8	10	
15	Участие в соревнованиях	2	20	22	Участие
16	Краеведение	2	2	4	Опрос, написание рефератов, исследовательская работа
17	Психологическая и морально-волевая подготовка	1		1	тестирование
18	Экология	1	1	2	Опрос, тестирование
19	Основы туристской подготовки	2	3	5	Тестирование, практические задания
20	Походы, лагеря, учебные сборы	(1 зачетный поход)			Участие
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	31	113	144	

## Содержание программы

### 3-й год обучения.

#### **1. Модуль. Введение**

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

Знакомство с видео-, фотоматериалами объединения за прошедший учебный год. Составление воспитанниками графиков роста результатов, показанных в течение сезона.

#### **2. Модуль. Техника безопасности**

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

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

#### **3. Модуль. Обзор развития ориентирования**

##### *Теоретические занятия*

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступлений местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштаба.

#### **4. Модуль. Врачебный контроль и самоконтроль**

##### ***Теоретические занятия (часа)***

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

##### ***Практические занятия***

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

#### **5. Модуль. Физиологические основы спортивной тренировки**

##### ***Теоретические занятия***

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

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

#### **6. Модуль. Анализ тренировок и соревнований.**

##### **Дневник спортсмена-ориентировщика**

##### ***Теоретические занятия***

Методы анализа результатов тренировок и соревнований..

##### ***Практические занятия***

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. 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

#### **7. Модуль. Судейская практика**

##### ***Практические занятия***

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанции 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 дистанции.

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

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

## **Правила соревнований по другим видам спорта**

### ***Теоретические занятия***

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

## **9. Модуль. Общая физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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, планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок.

### ***Практические занятия***

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к движениям. Содержание и объем годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных качеств ориентировщика. Спортивная

ходьба, кроссы, бег с препятствиями по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

## **10. Модуль. Специальная физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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***

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте 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 на одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивным мячами, амортизаторами).

## **11. Модуль. Техническая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

### ***Практические занятия***

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 подъёмов, спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной 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 прогнозированием нитки. 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.

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

## **12.Модуль. Tактическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

### ***Практические занятия***

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

Приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

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.

### **13.Модуль. Контрольные нормативы**

#### ***Практические занятия***

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

#### **Участие в соревнованиях**

##### ***Теоретические занятия***

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

##### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди кружковцев СДЮТЭ, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

### **14.Модуль. Краеведение**

#### ***Теоретические занятия***

#### ***Практические занятия***

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Организация краеведческой исследовательской экспедиции по родному краю.

## **15. Модуль. Психологическая и морально-волевая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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, сверхнастрой.

### ***Практические занятия***

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

## **16. Модуль. Охрана природы и памятников культуры, экология**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Правила утилизации отходов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий. Пропаганда правил охраны природы среди населения на стоянках на берегах рек, озёр.

## **17. Модуль. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

## **18. Модуль. Основы туристской подготовки**

### ***Теоретические занятия***

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

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. 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. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификация, 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».

### **Промежуточная аттестация:**

#### **Должны знать:**

основные положения правил соревнований

Правила организации и проведения соревнований.

#### **Должны уметь:**

Измерять расстояния в труднопроходимой местности, по склонам различной крутизны.

Двигаться без компаса, по солнцу

### **Итоговая аттестация:**

#### **Краеведение:**

##### **Знать:**

- географическое положение края, геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы.

-растительный и животный мир, заповедные места.

историю, культуру.

-интересные объекты природы.

##### **Уметь:**

- рассказать о географическом положении края,
- принимать участие в краеведческих викторинах.

### **Спортивное ориентирование:**

- виды соревнований,
- способы проведения соревнований.
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды
- участие в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба

### **Судейская практика:**

- обязанности начальника дистанции.
- участвовать в судействе соревнований.
- технология нанесения дистанции на карту,
- технология подсчёта предварительных результатов соревнований

### **Основы туристской подготовки.**

- виды спортивных соревнований по туризму;
- правила укладки рюкзака;
- способы преодоления препятствий;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

**Тематический учебный план  
по спортивному ориентированию (4 год обучения)**

№	Модели	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Введение	1	1	2	
2	Техника безопасности	1		1	
3	Обзор развития ориентирования	1		1	
4	Основы методики обучения и тренировки	2	7	9	
5	Планирование спортивной тренировки	2	7	9	
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	5	
7	Судейская практика	2	4	6	
8	Общая физическая подготовка	2	24	26	Сдача нормативов
9	Специальная физическая подготовка	2	18	20	
10	Техническая подготовка	2	12	14	
11	Тактическая подготовка	2	12	14	
12	Контрольные нормативы		3	3	
13	Участие в соревнованиях	2	16	18	
14	Краеведение	1	1	2	
15	Экология	2	2	4	
16	Основы туристской подготовки	2	3	5	
17	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	2	
18	Врачебный контроль, самоконтроль	1		1	
19	Анализ тренировок, соревнований	2		2	
20	Походы, лагеря, учебные сборы	(1 зачетный поход)			
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	<b>144</b>	

## Содержание программы

### 4-й год обучения.

#### **1. Модуль. Введение**

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

Знакомство с видео-, фотоматериалами объединения за прошедший учебный год. Составление воспитанниками графиков роста результатов, показанных в течение сезона.

#### **2. Модуль. Техника безопасности**

##### *Теоретические занятия*

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

##### *Практические занятия*

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

#### **3. Модуль. Обзор развития ориентирования**

##### *Теоретические занятия*

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Достижения российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

#### **4. Модуль. Основы методики обучения и тренировки**

### ***Теоретические занятия***

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 подготовки.

***Практические занятия*** Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в процессе обучения, тренировок и соревнований.

## **5. Модуль. Планирование спортивной тренировки**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **6. Модуль. Судейская практика**

### ***Теоретические занятия***

### ***Практические занятия***

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанции 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 дистанции.

## **7. Модуль. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

### ***Теоретические занятия***

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.

## **8. Модуль. Общая физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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, планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок.

### ***Практические занятия***

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к движениям. Содержание и объем годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общебественно полезный труд.

## **9. Модуль. Специальная физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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***

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте 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 на одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивным мячами, амортизаторами).

## **10. Модуль. Техническая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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***

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверс склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на

маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съёмка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

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

## **11. Модуль. Тактическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

Тактические установки для текущего календаря. Основные и 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***

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.

Приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация.

## **12. Модуль. Контрольные нормативы**

### ***Практические занятия***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Закончить дистанцию 3 – 4 уровня.

## **13. Модуль. Участие в соревнованиях**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди кружковцев СДЮТЭ, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

### **Краеведение**

#### ***Практические занятия***

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, культура, заповедники. Интересные объекты природы.

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

### **14. Модуль. Психологическая и морально-волевая подготовка**

#### ***Теоретические занятия***

#### ***Практические занятия***

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.

### **15. Модуль. Охрана природы и памятников культуры, экология**

#### ***Теоретические занятия***

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

#### ***Практические занятия***

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Правила утилизации отходов. Соблюдение правил охраны природы при

проведении тренировочных занятий. Пропаганда правил охраны природы среди населения на стоянках на берегах рек, озёр.

## **16. Модуль. Врачебный контроль и самоконтроль**

### ***Практические занятия***

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 тренировки и соревнований.

## **17. Модуль. Анализ тренировок и соревнований.**

### **Дневник спортсмена-ориентировщика**

### ***Практические занятия***

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, учебные сборы, экскурсии**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

## **18. Модуль. Основы туристской подготовки**

### ***Теоретические занятия***

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

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. 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 само страховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификация, 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».

### **Промежуточная аттестация**

- тесты по топонимам;
- знаки спортивных карт;

#### **Должны уметь:**

- работать в составе судейских бригад городских соревнований:
- Планировать дистанции учебно – тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

### **Итоговая аттестация:**

#### **Краеведение:**

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

### **Спортивное ориентирование:**

- виды соревнований,
- способы проведения соревнований.
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды
- участие в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба

### **Судейская практика:**

- обязанности начальника дистанции.
- участвовать в судействе соревнований.
- технология нанесения дистанции на карту,
- технология подсчёта предварительных результатов соревнований

### **Основы туристской подготовк:**

- виды спортивных соревнований по туризму;
- туристские узлы и их применение;
- характер и характеристика преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

### **Должны уметь:**

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

### **Литература для педагогов.**

1. Ю.С. Воронов. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании.
2. В.Н. Ганьшин. Простейшие измерения на местности.
3. С.Б. Елаховский. Спортивное ориентирование на лыжах.
4. В.М. Алёшин. Туристская топография.
5. Уроки ориентирования. Методические рекомендации в помощь руководителям объединений по спортивному ориентированию.
6. А.Л. Новиков. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.
7. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. Школа туристских вожаков.
8. В.М. куликов, Ю.С. Константинов. Топография и ориентирование в туристском путешествии.
9. А.В. Колесникова. Спортивное ориентирование – рабочая тетрадь.
- 10.Т.В. Моргунова. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.
- 11.Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования.
- 12.В. Нурмимаа, В.А. Фесенко. Книга молодого ориентировщика.
- 13.ФСО РФ Правила соревнований по спортивному ориентированию.