

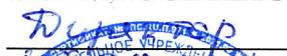
РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И
КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО
Методическим советом
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «30» августа 2025 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО



«01» 2025 г.
М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
Е. А. Осокина



«01» сентября 2025 г.
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Этап начальной подготовки по спортивному ориентированию»
«Юные ориентировщики»

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	5 лет
Вид программы	авторская
Уровень	разноуровневая
Возраст обучающихся	7-17 лет
Составитель	Полищук А. А., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2025 год

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой основой. Составлена на основании авторской образовательной программы творческого объединения «юные ориентировщики», автор: Водолаз Светлана Викторовна

Нормативно-правовая основа программы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020) [9];
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020) [10];
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [22];
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года» [21];
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16) [6];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р [20];
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р [3];
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [15];
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» [18];
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

- проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [11; 13];
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019) [8];
 - Приказ Минспорта России от 30.06.2021 N 500 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование"

Направленность программы.

Направленность программы «Этап начальной подготовки по спортивному ориентированию» (далее программа) - физкультурно-спортивная.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – это самый здоровый вид спорта (исследования шведских физиологов). Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Актуальность. В последнее время, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе. В современных условиях программа необходима для детей и подростков, т.к. спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Таким образом, программа «Этап начальной подготовки по спортивному ориентированию» позволяет организовать образовательную деятельность в системе дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности, она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Новизна. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов - ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Новизна программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Отличительные особенности данной программы является то, что увеличено количество часов в разделах «Медицина» и «Общая физическая подготовка». Походы в программе носят не спортивный, а релаксационный характер. Ориентирование «использует» туризм в качестве релаксационного фактора, как средство восстановления после усиленных тренировок по ОФП. На основе межпредметных связей осуществляется получение обучающимися дополнительных знаний по дисциплинам: физиология человека, гигиена спортивной тренировки, топография и картография, основы безопасности жизнедеятельности, география, психология. Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучающегося, раскрытие его способностей требуют учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

Образовательная деятельность может осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения. С учетом особенностей обучающихся могут осуществляться в очной, очно-заочной или заочной форме, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Педагогическая целесообразность определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, лично ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов - ориентировщиков высокой квалификации;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим занятиям в возрасте от 6 до 18 лет, интересующихся туризмом, изучением природы, истории, желающих развиваться физически и интеллектуально.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 144 учебных часа в год, срок освоения пять лет.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения. С учетом особенностей обучающихся могут осуществляться в очной, очно-заочной или заочной форме, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях, сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным составом кружка, состав группы постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, индивидуальные, виды занятий определяются содержанием программы. Образовательная деятельность может осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения.

Режим занятий

Режим работы по реализации программы 4 часа в неделю; 144 часа в год. Преподавание учебного материала данной программы осуществляется в основных формах организации образовательного процесса: лекции, практическая и самостоятельная работа.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является развитие познавательного интереса к занятиям спортивным ориентированием, познакомиться с приемами ориентирования. Развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей посредством занятий спортивным ориентированием.

Исходя из цели программы реализуются следующие задачи:

Образовательные

- способствовать формированию лидерских качеств (навыков руководства и умений руководить, психологической и коммуникативной культуры, способности к рефлексии);
- формировать интерес к спортивному ориентированию, занятиям физической культурой;
- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;

Развивающие

- способствовать развитию аналитического и критического мышления, самооценки, навыков работы в группе, в команде; творческих и интеллектуальных способностей; эмоциональной устойчивости в сложных психологических ситуациях, упорства и настойчивости;
- развивать исполнительские способности обучающихся;
- развивать у учащихся стремление к участию в общественной деятельности.
- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать физические качества и воспитывать потребность к здоровому образу жизни, способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся;

Воспитательные

- способствовать воспитанию культуры физических упражнений, досуговых мероприятий;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- формировать знания о взаимозависимости физического и нравственного здоровья, воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни;

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к природе, толерантности, развитию доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно спортивное ориентирование, туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством воспитания школьников.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели, обучающиеся творческого объединения привлекаются к участию проведения соревнований, туристских походах, краеведческих конкурсных программах различного уровня, акциях и мастер-классах.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий в процессе реализации данной программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, уровня личностных достижений, повышение интереса к занятиям.

1.4. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов дисциплины	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теорети- ческих	практи- ческих
1	Вступительная часть	6	6	-
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1	-
1.2.	Охрана природы.	1	1	-
1.3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	85	16	69
2.1.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена спортсмена.	4	4	-
2.2.	Обще-развивающие упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, координации.	69	-	69
2.3.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	-
2.4.	Топография. Условные знаки. Разновидности карт.	10	10	-
3.	Специальная физическая подготовка	27	6	21
3.1.	Способы и виды ориентирования.	2	2	-
3.2.	Компас. Азимут. Масштаб карты. Спортивная карта.	10	4	6
3.3.	Специальные беговые упражнения. Беговая выносливость. Силовая выносливость.	15	-	15
4.	Технико-тактическая подготовка	20	5	15
4.1.	Первоначальные представления о тактике и технике прохождения дистанции.	2	2	-
4.2.	Приемы и способы ориентирования.	2	1	1
4.3.	Учебные соревнования.	10	-	10
4.4.	Держание карты. Способы измерения расстояния по карте.	3	1	2
4.5.	Виды ориентиров. КП. «Привязки».	3	1	2

5.	Основы туристской подготовки.	2	2	-
6.	Контрольные упражнения и соревнования.	6	-	6
Всего		144	35	109

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

История возникновения и развития спортивного ориентирования.

- Порядок и содержание работы кружка. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Охрана природы.

- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

- Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии.
- Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.
- Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
- Снаряжение спортсменов - ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Общая физическая подготовка

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Обще-развивающие упражнения

Практика

- Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

- Средствами общей физической подготовки служат обще - развивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

- К числу обще развивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение обще - развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

- Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

- Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

- Приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

- Обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

- Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

- Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

- Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

- Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

- Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика.
- Условные знаки.

Специальная физическая подготовка

Способы и виды ориентирования.

- Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).

Компас. Азимут. Масштаб карты. Спортивная карта.

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Практика

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Специальные беговые упражнения.

Беговая выносливость. Силовая выносливость.

Практика

- Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы.
- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.
- Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.
- Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.
- Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Технико-тактическая подготовка

Первоначальные представления о технике и тактике спортивного ориентирования.

- Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.
- Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.
- Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Приемы и способы ориентирования.

- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Практика

- Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).
- Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.
- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Учебные соревнования.

Практика

- Внутригрупповые соревнования.

Держание карты. Способы измерения расстояния.

- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

Практика

- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

Основы туристской подготовки

- Личное и групповое туристское снаряжение.
- Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.
- Гигиена в условиях полевого лагеря.
- Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.
- Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Контрольные упражнения и соревнования.

- Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

- Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности

- пятикратный прыжок в длину с места (см.). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов дисциплины	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теоретических	практических
1	Вступительная часть	4	4	-
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1	-
1.2.	Охрана природы.	1	1	-
1.3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	80	10	70
2.1.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена спортсмена.	3	3	-
2.2.	Обще-развивающие упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, координации.	70	-	70
2.3.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	-
2.4.	Топография. Условные знаки. Разновидности карт.	6	6	-
3.	Специальная физическая подготовка	34	3	31
3.1.	Способы и виды ориентирования.	1	1	-
3.2.	Компас. Азимут. Масштаб карты. Спортивная карта.	9	2	7
3.3.	Специальные беговые упражнения. Беговая выносливость. Силовая выносливость.	24	-	24
4.	Технико-тактическая подготовка	20	6	14
4.1.	Тактика и техника прохождения дистанции.	2	3	-
4.2.	Приемы и способы ориентирования.	3	1	2
4.3.	Учебные соревнования.	10	-	10
4.4.	Держание карты. Способы измерения	2	1	1

	расстояния по карте.			
4.5.	Виды ориентиров. КП. «Привязки».	3	1	1
5.	Основы туристской подготовки.	2	-	2
6.	Контрольные упражнения и соревнования.	4	-	4
Всего		144	23	121

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

История возникновения и развития спортивного ориентирования.

- Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Охрана природы.

- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

- Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии.
- Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.
- Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
- Снаряжение спортсменов - ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, электронный чип. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Общая физическая подготовка

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
- Врачебный контроль и самоконтроль: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.
- Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Обще-развивающие упражнения

Практика

- Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.
- Средствами общей физической подготовки служат обще - развивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.
- К числу обще развивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение обще - развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.
- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.
- Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.
- Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.
- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
- Приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и

компаса;

- Обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».
- Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

- Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Организация соревнований.
- Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.
- Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

- Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика.
 - Условные знаки, их классификация.

Специальная физическая подготовка

Способы и виды ориентирования.

- Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).

Компас. Азимут. Масштаб карты.

Спортивная карта.

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Практика

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Специальные беговые упражнения.

Практика

Беговая выносливость. Силовая выносливость.

- Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы.

- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

- Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

- Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

- Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

- 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, перекувырки, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Технико-тактическая подготовка

Первоначальные представления о технике и тактике спортивного ориентирования.

- Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.

- Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

- Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Приемы и способы ориентирования.

- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Практика

- Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).

- Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.

- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

- Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния направления, чтение карты).

Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

- 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.

Учебные соревнования.

Практика

- Внутригрупповые соревнования.
- Самостоятельная постановка дистанции.

Держание карты. Способы измерения расстояния.

- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

Практика

- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

Основы туристской подготовки

- Личное и групповое туристское снаряжение.
- Виды костров. Организация бивуаков, лагеря, планирование места стоянки.
- Гигиена в условиях полевого лагеря.
- Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.
- Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
- Составление меню, подбор продуктов и инвентаря.

Контрольные упражнения и соревнования.

Практика

- Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.
- Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:
Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см.). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Учебный план 3 года обучения

№	Наименование разделов дисциплины	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теорети- ческих	практи- ческих
1	Вступительная часть	4	4	-
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1	-
1.2.	Охрана природы.	1	1	-
1.3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	50	10	40
2.1.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена спортсмена.	3	3	-
2.2.	Обще-развивающие упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, координации.	40	-	40
2.3.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	-
2.4.	Топография. Условные знаки. Разновидности карт.	6	6	-
3.	Специальная физическая подготовка	49	5	44
3.1.	Способы и виды ориентирования.	1	1	-
3.2.	Компас. Азимут. Масштаб карты. Спортивная карта.	12	4	7
3.3.	Специальные беговые упражнения. Беговая выносливость. Силовая выносливость.	36	-	37
4.	Технико-тактическая подготовка	35	10	25
4.1.	Тактика и техника прохождения дистанции.	3	3	-
4.2.	Приемы и способы ориентирования.	8	3	5
4.3.	Учебные соревнования.	15	-	15
4.4.	Держание карты. Способы измерения	6	3	3

	расстояния по карте.			
4.5.	Виды ориентиров. КП. «Привязки».	3	1	2
5.	Основы туристской подготовки.	2	-	2
6.	Контрольные упражнения и соревнования.	4	-	4
Всего		144	29	115

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

История возникновения и развития спортивного ориентирования.

- Порядок и содержание работы кружка. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Охрана природы.

- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

- Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии.
- Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.
- Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
- Снаряжение спортсменов - ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, электронный чип. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Общая физическая подготовка

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

- Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.
- Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки

Обще-развивающие упражнения

Практика

- Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.
- Средствами общей физической подготовки служат обще - развивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.
- К числу обще развивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение обще - развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.
- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.
- Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.
- Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.
- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
- Приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- Обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».
- Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

- Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Организация соревнований.
- Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.
- Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

- Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика.
 - Условные знаки, их классификация.

Специальная физическая подготовка

Способы и виды ориентирования.

- Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).

Компас. Азимут. Масштаб карты.

Спортивная карта.

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Практика

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Специальные беговые упражнения.

Практика

Беговая выносливость. Силовая выносливость.

- Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы.

- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

- Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

- Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

- Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

- 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.

Технико-тактическая подготовка

Первоначальные представления о технике и тактике спортивного ориентирования.

- Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.

- Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

- Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Приемы и способы ориентирования.

- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.
- Виды ориентиров КП. «Привязки».

Практика

- Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).
- Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.
- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

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

Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

- 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.

Учебные соревнования.

Практика

- Внутригрупповые соревнования.
- Самостоятельная постановка дистанции.

Держание карты. Способы измерения расстояния.

- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

Практика

- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

Основы туристской подготовки

- Личное и групповое туристское снаряжение.
- Виды костров. Организация бивуаков, лагеря, планирование места стоянки.
- Гигиена в условиях полевого лагеря.
- Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.
- Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
- Составление меню, подбор продуктов и инвентаря.

Контрольные упражнения и соревнования.

Практика

- Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.
- Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:
Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности
- пятикратный прыжок в длину с места (см.). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1.	Раздел 1. Вступительная часть	4	3	1	
2.	Тема 1.1. Введение	1	1		Опрос
3.	Тема 1.2. Техника безопасности	2	1	1	
4.	Тема 1.3. Обзор развития ориентирования	1	1		
5.	Раздел 2. Медико-санитарная подготовка	6	2	4	Внешний контроль.

6.	Тема 2.1. Врачебный контроль	2		2	Практическая работа
7.	Тема 2.2. Самоконтроль	2	1	1	
8.	Тема 2.3. Антидопинг	2	1	1	
9.	Раздел 3. Общая физическая подготовка	37	7	30	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
10	Тема 3.1. Задачи ОФП.	2	2		
11	Тема 3.2. Обще-развивающие упражнения	11	2	9	
12	Тема 3.3. Развитие основных физических качеств	19	2	17	
13	Тема 3.4. Базовая туристская подготовка ориентировщика	5	1	4	
14	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	33	4	29	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
15	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	13	2	11	
16	Тема 4.2. Беговая подготовка	20	2	18	
17	Раздел 5. Техническая подготовка	24	7	17	Практическая работа
18	Тема 5.1. Техника бега	4	2	2	
19	Тема 5.2. Техника ориентирования	20	5	15	
20	Раздел 6. Тактическая подготовка	25	5	20	Практическая работа
21	Тема 6.1. Тактика в спортивном ориентировании	18	2	16	
22	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
23	Тема 6.3. Специальные навыки	2	1	1	
24	Раздел 7. Правила соревнований	6	3	3	
25	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	Опрос. Практическая работа Тестирование
26	Тема 7.2. Правила соревнований по туризму	1	1		
27	Тема 7.3. Судейская практика	3	1	2	
28	Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка	3	2	1	Внешний контроль.
29	Тема 8.1. Психологическая самоподготовка	1	1		
30	Тема 8.2. Морально-волевая подготовка	2	1	1	
31	Раздел 9. Контрольные нормативы	3		3	Тестирование
32	Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП	1		1	
33	Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности	2		2	
34	Раздел 10. Краеведение	4	2	2	Опрос.
35	Тема 10.1. История родного края.	2	1	1	
36	Тема 10.2. Охрана природы памятников истории и культуры	2	1	1	
37	ВСЕГО:	144	36	108	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований, экскурсий.

Объём учебно-тренировочной нагрузки — 144 часов, по 4 часа в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 42 час, на практические — 102. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; совершенствование приёмов ориентирования на местности и участия в соревнованиях. В конце третьего года обучения воспитанники должны улучшить результаты по ОФП, пройти комбинированную спортивную дистанцию на местности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вступительная часть. 4ч.

Введение - 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

Анализ участия крымских спортсменов в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах на летних каникулах. Основная цель и задачи работы объединения. Календарное планирование работы объединения на учебный год, время и место проведения тренировок и соревнований.

Техника безопасности — 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Безопасность организации и проведения занятий соревнований.

Техника безопасности во время проведения занятий в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Соблюдение техники безопасности во время проведения туристских походов и спортивных соревнований. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и пригородном транспорте. Противопожарная безопасность.

Практические занятия (1 часа)

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.

Обзор развития ориентирования - 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений крымских ориентировщиков на всероссийских соревнованиях за прошедший год.

Раздел 2. Медико-санитарная подготовка. 5ч.

Врачебный контроль – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение медосмотра.

Самоконтроль – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего

Практические занятия (1 час)

Десмургия - наложение повязок. Отработка приемов искусственного дыхания. Организация носилок и переноска пострадавшего.

Антидопинг – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга.

Практические занятия (1 час)

Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). 37ч.

Задачи ОФП – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.

Обще-развивающие упражнения – 11 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (9 часов)

К числу обще-развивающих упражнений относятся упражнения укрепления мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Развитие основных физических качеств – 19 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

Практические занятия (17 часов)

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 и выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы), бег.

Базовая туристская подготовка ориентировщика – 5 часа

Теоретические занятия (1 час)

Организация личной, командной и судейской страховок при прохождении полосы препятствий. Основные требования к организации самостраховки.

Практические занятия (4 часов)

Узлы, применяемые в пешеходном туризме. Вязка узлов. Узлы для связывания двух концов одинакового диаметра - прямой, встречный. Узлы для связывания двух концов разного диаметра - брамшкотовый, академический. Узлы для петель и обвязки - простой проводник, проводник «восьмерка», двойной проводник. Узлы для закрепления перил - булинь. Схватывающие узлы. Вспомогательные узлы.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП). 32ч.

Специальные беговые упражнения (СБУ) – 12 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Выявления специальных беговых упражнений, специальной физической подготовки для разнообразной местности (горы, равнина, болота, песок).

Практические занятия (10 часов)

СБУ (подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, перекал с пятки на носок, многоскоки или «олений бег», бег на прямых ногах, перекрестный шаг, приставные шаги, выталкивание) выполнение на различном грунте.

Беговая подготовка – 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Анализ беговых тренировок. Ведение бегового дневника.

Практические занятия (18 часов)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок:

восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, с высокой травой, бег в гору.

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.

Фартлек — игра скоростей.

Раздел 5. Техническая подготовка. 24ч.

Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Выбор пути движения между КП в зависимости от характера растительности, рельефа местности, естественных и искусственных препятствий. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки» продвижения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Дальнейшее совершенствование техники бега. Развитие памяти, пространственного мышления, освоение навыков визуализации местности. Расширение географии, продолжительности и количества учебно-тренировочных мероприятий, направленных на развитие навыков спортивного ориентирования.

Техника бега – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Особенности техники бега в лесу и по пересеченной местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определения расстояний и точки стояния. Навигация во время бега (выбор маршрута движения и его реализация).

Практические занятия (2 часа)

Упражнения на правильную технику бега, выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная.

Техника ориентирования – 20 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.

Измерение расстояний на местности. Определение точки стояния.

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

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия :упражнения на чтение легенд

Практические занятия (17 часов)

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене

направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Упражнения на чтение легенд.

Раздел 6. Тактическая подготовка. 23ч.

Тактика в спортивном ориентировании – 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию

Практические занятия (16 часов)

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Снятие

азимута. Движение по азимуту. Движение по площадным, точечным ориентирам. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Анализ тренировок и соревнований – 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Основы составления годового тренировочного плана. Анализ результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия (3 часа)

Сравнение результатов с прошлым годом. Разбор пути 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. Методы записи и анализа. Индивидуальный и групповой методы разбора прохождения дистанции.

Специальные навыки – 2 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. Методика повышения уровня умственной работоспособности.

Практические занятия (1 час)

Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки. Чтение карты на разной скорости движения. Запоминание отрезков варианта движения с фрагментом карты. Сопоставление информации карты с местностью, и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения - ориентирование карты относительно местности.

Раздел 7. Правила соревнований. 7ч.

Правила соревнований по спортивному ориентированию – 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Заявки на участие в спортивных соревнованиях. Протесты. Допуск к спортивным соревнованиям. Представитель команды. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции.

Практические занятия (1 час)

Организация спортивных соревнований.

Правила соревнований по туризму – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Спортивный туризм как отдельный вид спорта. Основные положения правил туристских соревнований.

Судейская практика — 3 часа

Теоретические занятия (1 час)

Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Практические занятия (2 часа)

Определение класса дистанции и ранга спортивных соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка. 3ч.

Психологическая подготовка – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Психология спортсмена до соревнований, вовремя, после.

Морально-волевая подготовка – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние.

Практические занятия (1 час)

Тренинг для принятия оперативных решений в зависимости от моделируемых или реальных ситуаций, которые возникают во время соревнований. Отработка последовательности действий в случае потери ориентации на местности. Развитие внимания, памяти, логического мышления и волевых качеств, чувства ответственности перед коллективом.

Раздел 9. Контрольные нормативы. 3ч.

Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП - 1 час

Практические занятия (1 час)

Бег 30м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук лежа, подъем туловища.

Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение дистанции по спортивной карте с использованием линейных, площадных и точечных ориентиров.

Раздел 10. Краеведение. 4ч.

История родного края – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Особенности исторического развития Крыма.

Музеи и экскурсионные объекты области.

Практические занятия (1 час)

Просмотр фото и видеоматериалов.

Охрана природы памятников истории и культуры – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Природа, заповедники Крыма. Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия (1 часа)

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

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
38	Раздел 1. Вступительная часть	4	3	1	
39	Тема 1.1. Введение	1	1		Опрос
40	Тема 1.2. Техника безопасности	2	1	1	
41	Тема 1.3. Обзор развития ориентирования	1	1		
42	Раздел 2. Медико-санитарная подготовка	6	2	4	Внешний контроль. Практическая работа
43	Тема 2.1. Врачебный контроль	2		2	
44	Тема 2.2. Самоконтроль	2	1	1	
45	Тема 2.3. Антидопинг	2	1	1	
46	Раздел 3. Общая физическая подготовка	37	4	33	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
47	Тема 3.1. Задачи ОФП.	1	1		
48	Тема 3.2. Обще-развивающие упражнения	11	1	10	
49	Тема 3.3. Развитие основных физических качеств	20	1	19	
50	Тема 3.4. Базовая туристская подготовка ориентировщика	5	1	4	
51	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	33	4	29	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа
52	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	13	1	12	
53	Тема 4.2. Беговая подготовка	20	1	19	
54	Раздел 5. Техническая подготовка	24	3	21	Практическая работа
55	Тема 5.1. Техника бега	4	1	3	
56	Тема 5.2. Техника ориентирования	20	1	19	
57	Раздел 6. Тактическая подготовка	25	5	20	Практическая работа
58	Тема 6.1. Тактика в спортивном ориентировании	18	2	16	
59	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
60	Тема 6.3. Специальные навыки	2	1	1	
61	Раздел 7. Правила соревнований	6	3	3	Опрос. Практическая работа Тестирование
62	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	
63	Тема 7.2. Правила соревнований по туризму	1	1		
64	Тема 7.3. Судейская практика	3	1	2	

65	Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка	3	2	1	Внешний контроль.
66	Тема 8.1. Психологическая самоподготовка	1	1		
67	Тема 8.2. Морально-волевая подготовка	2	1	1	
68	Раздел 9. Контрольные нормативы	3		3	Тестирование
69	Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП	1		1	
70	Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности	2		2	
71	Раздел 10. Краеведение	4	2	2	Опрос.
72	Тема 10.1. История родного края.	2	1	1	
73	Тема 10.2. Охрана природы памятников истории и культуры	2	1	1	
74	ВСЕГО:	144	26	118	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований, экскурсий.

Объём учебно-тренировочной нагрузки — 144 часов, по 4 часа в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 42 час, на практические — 102. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; совершенствование приёмов ориентирования на местности и участия в соревнованиях. В конце третьего года обучения воспитанники должны улучшить результаты по ОФП, пройти комбинированную спортивную дистанцию на местности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вступительная часть. 4ч.

Введение - 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

Анализ участия крымских спортсменов в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах на летних каникулах. Основная цель и задачи работы объединения. Календарное планирование работы объединения на учебный год, время и место проведения тренировок и соревнований.

Техника безопасности — 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Безопасность организации и проведения занятий соревнований.

Техника безопасности во время проведения занятий в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Соблюдение техники безопасности во время проведения туристских походов и спортивных соревнований. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и пригородном транспорте. Противопожарная безопасность.

Практические занятия (1 часа)

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.

Обзор развития ориентирования - 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений крымских ориентировщиков на всероссийских соревнованиях за прошедший год.

Раздел 2. Медико-санитарная подготовка. 5ч.

Врачебный контроль – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение медосмотра.

Самоконтроль – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего

Практические занятия (1 час)

Десмургия - наложение повязок. Отработка приемов искусственного дыхания. Организация носилок и переноска пострадавшего.

Антидопинг – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга.

Практические занятия (1 час)

Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). 37ч.

Задачи ОФП – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.

Обще-развивающие упражнения – 11 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (10 часов)

К числу обще-развивающих упражнений относятся упражнения укрепления мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Развитие основных физических качеств – 19 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

Практические занятия (18 часов)

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 и выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы), бег.

Базовая туристская подготовка ориентировщика – 5 часа

Теоретические занятия (1 час)

Организация личной, командной и судейской страховок при прохождении естественных приград. Основные требования к организации самостраховки.

Практические занятия (4 часов)

Узлы, применяемые в пешеходном туризме. Вязка узлов. Узлы для связывания двух концов одинакового диаметра - прямой, встречный. Узлы для связывания двух концов разного диаметра - брамшкотовый, академический. Узлы для петель и обвязки - простой проводник, проводник «восьмерка», двойной проводник. Узлы для закрепления перил - булинь. Схватывающие узлы. Вспомогательные узлы.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП). 32ч.

Специальные беговые упражнения (СБУ) – 12 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Выявления специальных беговых упражнений, специальной физической подготовки для разнообразной местности (горы, равнина, болота, песок, асфальт).

Практические занятия (11 часов)

СБУ (подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, перекат с пятки на носок, многоскоки или «олений бег», бег на прямых ногах, перекрестный шаг, приставные шаги, выталкивание) выполнение на различном грунте.

Беговая подготовка – 20 часов

Теоретические занятия (1 час)

Базовые знания в спортивной подготовке и тренировочном процессе. Анализ беговых тренировок. Ведение бегового дневника.

Практические занятия (19 часов)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок:

восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, с высокой травой, бег в гору.

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.

Фартлек — игра скоростей.

Раздел 5. Техническая подготовка. 24ч.

Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Выбор пути движения между КП в зависимости от характера растительности, рельефа местности, естественных и искусственных препятствий. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки»

продвижения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Дальнейшее совершенствование техники бега. Развитие памяти, пространственного мышления, освоение навыков визуализации местности. Расширение географии, продолжительности и количества учебно-тренировочных мероприятий, направленных на развитие навыков спортивного ориентирования.

Техника бега – 4 часа

Теоретические занятия (1 часа)

Особенности техники бега в лесу и по пересеченной местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определения расстояний и точки стояния. Навигация во время бега (выбор маршрута движения и его реализация).

Практические занятия (3 часа)

Упражнения на правильную технику бега, выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная, городская.

Техника ориентирования – 20 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.

Измерение расстояний на местности. Определение точки стояния.

Общая информация в легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия (19 часов)

Чтение легенд, рельефа на бегу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, по рельефу. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Упражнения на чтение легенд. Передвижение в горной местности по одной высоте.

Раздел 6. Тактическая подготовка. 23ч.

Тактика в спортивном ориентировании – 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Планирование путей прохождения дистанции в горной местности. Выбор пути движения между КП.

Использование точечных ориентиров при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию

Практические занятия (16 часов)

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Снятие

азимута. Движение по азимуту. Движение по площадным, точечным ориентирам. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных, мелких форм рельефа.

Анализ тренировок и соревнований – 5 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Составления годичного тренировочного плана. Анализ результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия (3 часа)

Сравнение результатов с прошлым годом. Разбор пути 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. Методы записи и анализа. Индивидуальный и групповой методы разбора прохождения дистанции.

Специальные навыки – 2 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. Методика повышения уровня умственной работоспособности.

Практические занятия (1 час)

Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки. Чтение карты на разной скорости движения. Запоминание отрезков варианта движения с фрагментом карты. Сопоставление информации карты с местностью, и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения, ориентирование карты относительно местности.

Раздел 7. Правила соревнований. 7ч.

Правила соревнований по спортивному ориентированию – 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Посещение республиканского семинара для судей по спортивному ориентированию.

Практические занятия (1 час)

Организация спортивных соревнований.

Правила соревнований по туризму – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Спортивный туризм как отдельный вид спорта. Основные положения правил туристских соревнований.

Судейская практика — 3 часа

Теоретические занятия (1 час)

Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Практические занятия (2 часа)

Организация спортивных соревнований.

Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка. 3ч.

Психологическая подготовка – 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Психология спортсмена до соревнований, вовремя, после.

Морально-волевая подготовка – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние.

Практические занятия (1 час)

Тренинг для принятия оперативных решений в зависимости от моделируемых или реальных ситуаций, которые возникают во время соревнований. Отработка последовательности действий в случае потери ориентации на местности. Развитие внимания, памяти, логического мышления и волевых качеств, чувства ответственности перед коллективом.

Раздел 9. Контрольные нормативы. 3ч.

Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП - 1 час

Практические занятия (1 час)

Бег 30м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук лежа, подъем туловища.

Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности – 2 часа

Практические занятия (2 часа)

Прохождение дистанции по спортивной карте.

Раздел 10. Краеведение. 4ч.

История родного края – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Особенности исторического развития Крыма.

Музеи и экскурсионные объекты области.

Практические занятия (1 час)

Просмотр фото и видеоматериалов.

Охрана природы памятников истории и культуры – 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Природа, заповедники Крыма. Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия (1 часа)

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

1.5. Планируемые результаты

Эффективность освоения программы зависит от степени погружения в особенности профессиональной деятельности, поэтому при разработке заданий следует учитывать, чтобы в них наглядно были представлены пути и возможности переноса теоретических знаний в практическую деятельность, а также зависимость эффективности этой деятельности от качества теоретических знаний.

Любой ученик, с любыми способностями, с любым уровнем знаний может успешно заниматься по данной программе, т.к. уровень подачи материала может быть разным; учащиеся могут выполнять множество видов действий и найти соответствующие своим способностям и индивидуальным особенностям. Задача педагога – дать возможность каждому учащемуся наиболее эффективно использовать свои способности, быть успешным в выбранном им виде деятельности.

Результатом изучения дисциплины станет обширный комплекс компетенций необходимых в жизни.

В процессе освоения программы обучающиеся должны:

знать :

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- специфические особенности бега ориентировщика;

- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт.
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- компас и его устройство;
- понятие азимут, масштаб;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
 - соблюдать права и обязанности участников соревнований;
 - выполнять обще-развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
 - распознавать топографические знаки и их группы;
 - выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
 - выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
 - правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
 - двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;
 - определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);
 - выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;
 - определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;
 - правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
 - выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке
 выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут), экскурсий, проводимых в городе – 4:00, однодневные походы, соревнования, предусматривающие выезд за город – 8:00, двухдневные – 14 часов, трехдневные – 22 часа. Необходимым условием организации практических занятий на местности является соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При планировании теоретических и практических занятий, экскурсий, путешествий и соревнований учитываются сезонные изменения погоды. Во время каникул планируются массовые мероприятия: экскурсии, походы, соревнования и т.д.

2.2. Условия реализации программы.

Программа по спортивному ориентированию предусматривает приобретение основных знаний и навыков по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию бегом.

Программа рассчитана на пять лет обучения и предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования, туризма и введение в специализацию.

Методика тренировочных занятий определяется закономерными изменениями функционального состояния организма юных спортсменов. В вводной части используются обще подготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Этап начала специализации характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до 60-70% от общего объема тренировочных нагрузок; специальная подготовка – 30-40%. При планировании тренировочных

нагрузок следует строго соблюдать принцип постепенности с неизменным учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных спортсменов, инструкторов, и т.п.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (в спортзале) и на местности (на пришкольном участке, в парке, городских улицах и т.д.). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются во время проведения соревнований, походах выходного дня и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Материально – техническое обеспечение

Для теоретических занятий:

Комплект спортивных карт различной местности, знаки контрольных пунктов для ориентирования, компостеры для отметки, курвиметр, компасы, компьютер, мультимедийный проектор, экран, карта Республики Крым, карточки с условными знаками спортивных карт.

Для практических занятий:

Тренировочный полигон, комплект спортивных карт различной местности, знаки контрольных пунктов для ориентирования, компостеры для отметки, курвиметр, компасы, компьютер, мультимедийный проектор, экран, карты Республики Крым, наглядный и раздаточный материал.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Использование на занятиях электронных изданий: чтение лекций с использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), информационных (справочных) систем, баз данных. Организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, скайп, компьютерное тестирование, подготовка докладов на семинарах с использованием электронного офиса.

Кадровое обеспечение реализации программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего

образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Методическое обеспечение образовательной программы

1) Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в очной форме с применением сетевой формы взаимодействия, 1 раз в неделю по 4 академических часа (2 часа теоретических и 2 часа практических). Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся. С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп.

2) Методики

При реализации программы могут быть использованы различные методики мониторинга усвоения обучающимися учебного материала, организации воспитательной работы, работы педагога по организации учебного процесса, комплектования учебной группы, анализа результатов деятельности, авторские методики проведения занятия.

3) Методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
- наглядные: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;
- практические: экскурсии, походы, работа на местности, работа на компьютере, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (качественный показ, демонстрация техники; просмотр видео материалов, мастер-классов, посещение экскурсионных объектов для повышения общего уровня развития учащихся);
- частично-поисковый;
- исследовательский;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание ситуаций, приближенных к реальным);

– индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

4) Методы воспитания

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- мотивация;
- воспитание на личном примере;
- контроль и самоконтроль;
- оценка и самооценка.

5) Формы организации образовательного процесса

Групповая, индивидуально-групповая, массовая. Участие в походах и соревнованиях также может быть предусмотрено вне сетки часов.

6) Возможные формы организации учебного занятия

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (практические и зачетные занятия).

Свободные формы имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, соревнования, походы, квесты, игры, праздники).

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того, используются такие формы, как конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Во время проведения практических занятий учащиеся приходят в свободной форме.

7) Педагогические технологии

- технология индивидуального обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности.

8) Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

Организационно-подготовительный этап: подготовка педагога и детей к занятию, подготовка кабинета, приветствие детей, создание благоприятного микроклимата с настроением детей на творческую учебную деятельность, активизация внимания детей, диагностика усвоенных на предыдущем занятии знаний, сообщение темы и цели занятия. Определение уровня внимания, активности, восприятия, настроения детей на предстоящее занятие.

Теоретическая часть - основной этап: обеспечение восприятия обучающимися нового материала, формирование у них системного, целостного представления о теоретических знаниях по теме. Максимальная активизация познавательной деятельности обучающихся на основе теоретического материала, введение практических творческих заданий, развивающих определённые умения детей; самостоятельное выполнение обучающимися заданий, обыгрывание игровых ситуаций. Результат деятельности этапа: усвоение обучающимися нового материала и первоначальное развитие практических умений и навыков.

Окончание занятия - итоговый этап: анализ и оценка достижения цели занятия, уровня усвоения обучающимися теоретических и практических знаний, умений и навыков; самооценка детьми собственной деятельности, оценка сотрудничества; объяснение детям логики следующего занятия. Рефлексия, подведение итогов занятия, методы поощрения детей.

9) Методический и дидактические материалы

В качестве дидактического и методического материала на занятиях используются:

- раздаточный материал;
- наглядные пособия;
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, кроссворды по темам)
- туристская и краеведческая литература для чтения;
- сведения из интернета;
- обучающие прикладные программы в электронном виде;
- картографические пособия по родному краю;
- фотографии;
- основная и дополнительная литература, книги, брошюры, пособия;
- компьютерные презентации по темам;

2.3. Формы аттестации

Теоретические и практические зачеты, тестирование, участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях. Аттестация проводится для определения результативности освоения программы.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, который позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному ориентированию, выполнение диагностических тестов и заданий по соответствующим темам.

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования;
- грамоты, свидетельства, сертификаты;
- конкурсные материалы;
- журнал посещаемости;
- маршрутный лист;
- приказы об участии в конкурсах;
- видеозапись;
- фотоотчет.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- викторина, соревнования, квест;
- поход;
- олимпиада, конференция;

Формы контроля

Входной контроль – проводится при необходимости или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка, физические качества.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих и физических способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение .

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, самостоятельная работа, викторина, тесты и др.; зачет, олимпиада, аукцион знаний, выставка, работа на местности, соревнования, доклад, которые перечисляются согласно учебному плану (проекты, творческие задания, конкурсы, выступления и т.д.).

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

В данном разделе отражается:

– перечень (пакет) диагностических методик: наблюдение; методы опроса (беседа, интервью, анкетирование);

– изучение письменных и творческих работ;

– изучение педагогической документации;

– описание средств контроля (тесты, физические упражнения, контрольные работы, вопросы и т.д.), позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов;

– критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и должны отражать: уровень теоретических знаний (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.); уровень практической подготовки учащихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям); уровень физического развития, свободу владения специальным оборудованием, оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности; уровень развития и воспитанности учащихся; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.

2.4. Список литературы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
9. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков -разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Нурмима В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
11. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
12. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
13. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
14. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
15. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. «Подготовка спортсменов-ориентировщиков»
16. Казанцев С.А. (Санкт-Петербург): «Психология спортивного ориентирования»
17. Костылев В.В. (Москва) «Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером.»
18. Ширинян А.А., Иванов А.В. «Современная подготовка спортсмена-ориентировщика»

19.Воронов Ю.С., Бобкова Е.Н. «ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ И АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для обучающегося:

1. Карпельсон Ася «Ориентирование – первые шаги»
2. Горан Андерссон (Швеция) «Классно, потрясающе и занимательно»
3. Шведский самоучитель по ориентированию «Ориентируйтесь правильно»
4. Пилотный проект Фестиваль школьного спорта городского округа Тольятти «Ориентирование – шахматы на бегу»
5. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе.
6. Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования»
- 7.Крайнов И.В. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ»
8. Уховский Ф.С. «Методика обучения ориентированию»
9. В.Г. Урванцев: «Игровые упражнения в спортивном ориентировании», Часть 2

