

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

Принята на заседании
педагогического совета
От «31» августа 2016 года
Протокол № 1



Утверждаю:

Директор МОУ ДО
«ГДЮЦ «Спортивный»

Т.А. Батракова
от «01» сентября 2016 года

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Сурмач Элеонора Эдвардовна,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2016г

Паспорт программы

Наименование программы	«Спортивное ориентирование»
Автор программы	Сурмач Элеонора Эдвардовна педагог дополнительного образования МБОУДОД «Липецкий городской Центр детского и юношеского туризма»
Аннотация программы	
Направленность программы	Программа направлена на решение образовательно-воспитательных задач
Возраст обучающихся	12-17 лет
Срок реализации программы	3 года
Год разработки программы	2010 г.
Цель программы	Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей и подростков в процессе формирования всесторонней гармонично развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.
Задачи программы	<p style="text-align: center;">Целенаправленность обучения обусловила постановку и решение следующих задач:</p> <p style="text-align: center;">1. <u>познавательных</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основ спортивного ориентирования - приобщение к различным видам туризма; - изучение поведения человека в экстремальных ситуациях; - изучение правил оказания первой медицинской помощи; - изучение, возрождение и сохранение истории и культуры Липецкого края; <p style="text-align: center;">2. <u>практических</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие туристского мастерства; - осуществление до профессиональной подготовки ; - совершенствование технической и тактической подготовки по спортивному ориентированию ; - повышение уровня общей и физической подготовки; - участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию; - участие в городских, областных соревнованиях, первенствах, чемпионатах по спортивному ориентированию. <p style="text-align: center;">3. <u>воспитательных</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание инициативы, самостоятельности, трудолюбия, чувства коллективизма; - воспитание потребности в здоровом образе; - формирования позитивных жизненных ценностей.
Формы занятий	Фронтальные, групповые, индивидуальные. Количество детей – 10- 15 человек
Режим занятий	Продолжительность занятия – два академических часа. Количество занятий в неделю – 2 раза в неделю.

<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять тактические действия ориентирования; - приобретение профессиональных туристских навыков и умений, овладение навыками самоорганизации и самоуправления; - овладение навыками судейства соревнований по спортивному ориентированию; - приобретение знаний, умений и навыков поведения человека в экстремальных ситуациях; - повышения уровня общей и физической подготовки; - выполнять упражнения, направленные на воспитание моральных и волевых качеств; - приобретение знаний, умений и навыков по оказанию первой медицинской помощи; - развитие психологических свойств спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность и т.д. - создание в детской среде атмосферы настроя на положительные идеалы, отторжение негативных проявлений в любых формах.
<p>Формы подведения итогов реализации программы</p>	<p>Контрольные испытания, контрольное тестирование, участие в городских, областных соревнованиях, первенствах, чемпионатах по спортивному ориентированию</p>

Директор ЛГ ЦДЮТур



Е.И. Семененко

Пояснительная записка.

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

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

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

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания. Полученные на уроках географии. Физики, геометрии, физкультуры.

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

Целенаправленность обучения обусловила постановку и решение следующих **задач**:

1. познавательных:

- приобщение к различным видам туризма;
- изучение поведения человека в экстремальных ситуациях;
- изучение правил оказания первой медицинской помощи;
- изучение, возрождение и сохранение истории и культуры

Липецкого края;

- изучение основ спортивного ориентирования.

2. практических:

- развитие туристского мастерства;
- осуществление до профессиональной подготовки ;
- совершенствование технической и тактической подготовки ;
- повышение уровня общей и физической подготовки;
- участие в судействе соревнований по спортивному

ориентированию

3. воспитательных:

- воспитание инициативы, самостоятельности, трудолюбия, чувства коллективизма;
- воспитание потребности в здоровом образе;
- воспитание любви к Отечеству, к своей «малой» Родине;
- формирования позитивных жизненных ценностей;
- воспитание экологической культуры.

Программа ориентирована на учащихся 6-х – 11-х классов. Она рассчитана на 3 года обучения. Время, отведённое на обучение, составляет 324 часа в год. Педагог имеет возможность самостоятельно распределить последовательность изучения тем программы. Продолжительность теоретических занятий в помещении должна составлять два академических часа. Проведение практических занятий на местности в пределах черты города – 4 часа. Практическое занятие за пределами городской черты поход выходного дня, загородная экскурсия, туристские соревнования должны составлять 8 часов.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа.

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

Второй этап – операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых условиях.

Третий этап – практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности.

В программу включены практические занятия по отработке навыков пешеходного туризма, ориентирования; оказания доврачебной помощи, рассмотрение вопросов по обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций. Практические навыки по судейской подготовке отрабатываются во время организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию.

Программа основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать технические средства обучения: слайд фильмы, видеофильмы, презентации;

наглядные материалы: карты, схемы, таблицы, иллюстрации;
туристское снаряжение и оборудование.

Результатами данной программы должны стать:

- приобретение профессиональных туристских навыков и умений, овладение навыками самоорганизации и самоуправления;
- приобретение знаний, умений и навыков поведения человека в экстремальных ситуациях;
- овладение навыками судейства соревнований по спортивному ориентированию;
- повышения уровня общей и физической подготовки;
- выполнять упражнения, направленные на воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение знаний, умений и навыков по оказанию первой медицинской помощи;
- выполнять тактические действия ориентирования;
- развитие психологических свойств спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность и т.д.
- создание в детской среде атмосферы настроя на положительные идеалы, отторжение негативных проявлений в любых формах.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, полевой туристский лагерь, сборы, экскурсии и т. п.

**Примерный учебный план
«Спортивное ориентирование»**

1-ый год обучения

№№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теорет.	практические
1	Введение. Основы ориентирования	4	4	
2	Спортивные карты	40	28	12
3	Работа с компасом	30	6	24
4	Тактическая подготовка	28	6	22
5	Основы туристской подготовки	42	26	16
6	Общая физическая подготовка	90	4	86
7	Специальная физическая подготовка	48	10	38
8.	Правила соревнований. Участие в соревнованиях	42	-	42
	Всего:	324	84	240

Зачетный степенной (категорийный) поход, а также летние многодневные мероприятия (лагерь, экспедиции и т. д.) — вне сетки часов

Рассмотрено:
на заседании педагогического совета
МОУ ДОД «Липецкий городской Центр
детского и юношеского туризма»
(протокол № 1 от 30.08.10)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Липецкого городского
Центра детского и юношеского
туризма
Е.И. Семененко
(приказ № 64/1 от 01.09.10)



**Примерный учебный план
туристско-спортивного объединения
«Спортивное ориентирование»**

1-ый год обучения

№№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теорет.	практические
1	Введение. Основы ориентирования	4	4	
2	Спортивные карты	40	28	12
3	Работа с компасом	30	6	24
4	Тактическая подготовка	28	6	22
5	Основы туристской подготовки	42	26	16
6	Общая физическая подготовка	90	4	86
7	Специальная физическая подготовка	48	10	38
8.	Правила соревнований. Участие в соревнованиях	42	-	42
	Всего:	324	84	240

Зачетный степенной (категорийный) поход, а также летние многодневные мероприятия лагерь, экспедиции и т. д.) — вне сетки часов

Учебная программа

Спортивное ориентирование

Первый год обучения
Группа начальной подготовки

Введение. 4 часа.

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Виды ориентирования. История спортивного ориентирования. Цели и задачи первого года обучения. Снаряжение для занятий.

Основные правила личной гигиены.

Основы безопасности на занятиях.

Тема 1. Спортивные карты. 40 часов.

Масштаб. Измерение расстояний по карте.

Стороны горизонта. Линии магнитного меридиана.

Цветная шкала карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, линейные, немасштабные. Обозначение на карте старта, контрольных пунктов, финиша.

Оборудование контрольного пункта на местности.

Рельеф местности и его изображение на карте горизонталями. Основные формы рельефа.

Высота сечения. Крутизна склонов.

Ориентирование карты по линейному ориентиру, по направлению на ориентир.

Чтение и запоминание карты. Сравнением карты с местностью.

Визуальное определение точки стояния по ближайшим ориентирам. Определение точки стояния измерением длины пройденного расстояния. Способы определения расстояний на местности: путем подсчета шагов, по времени и визуально.

Тема 2. Работа с компасом. 30 часов.

Устройство спортивного компаса. Переноска компаса.

Определение сторон горизонта с помощью компаса. Ориентирование карты по компасу. Магнитный азимут. Прямой и обратный азимут. Определение азимута на ориентир на местности.

Определение направления движения на контрольный пункт по карте. Движение по азимуту с обходом препятствий.

Движение по азимуту с контролем пройденного расстояния.

Выход по азимуту на ориентир незначительных размеров. Приемы «квадрат» и «змейка».

Тема 3. Tактическая подготовка. 28 часов.

Приемы выбора пути движения между контрольными пунктами: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, комбинированный.

Основной ориентир - привязка. Опорные, тормозные, сопутствующие, ограничивающие ориентиры.

Учет факторов, влияющих на выбор пути и скорость движения.

Тема 4. Основы туристской подготовки. 42 часа.

Туристское снаряжение. Укладка рюкзака, подгонка лямок. Одевание рюкзака.
Организация туристского бивака. Выбор места для палаток. Установка палаток.
Выбор и оборудованье места для костра. Разжигание костра.
Основные узлы, применяемые в туризме: прямой, проводника, схватывающий, удавка, булинь. Работа с веревкой.
Преодоление заболоченных участков, завалов в лесу.
Движение по крутым травянистым и осыпным склонам.
Переправа через водные преграды по камням, по бревну и вброд.
Туристские походы выходного дня. Преодоление туристской полосы препятствий.
Питание в походе. Нормы дневного рациона. Составление меню. Расчет продуктов.
Приготовление пищи в полевых условиях.
Сведения о краеведении. Географическое положение Липецкой области.
Рельеф. Климат. Почвы, растительный и животный мир. Гидрография.
Природные памятники. История родного края. Памятники истории и культуры.
Музеи Липецка.

Тема 5. Общая физическая подготовка. 90 часов.

Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц.
Легкая атлетика. Бег и ходьба. Специальные беговые упражнения.
Прыжки и многоскоки, их разновидности.
Лыжная подготовка. Изучение классического и конькового ходов, техники спусков, поворотов и торможения.
Спортивные игры. Упражнения для развития ловкости.

Тема 6. Специальная физическая подготовка. 48 часов.

Развитие специальных качеств спортсмена - ориентировщика: общей и скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, силы. Специальные беговые упражнения.
Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Правила соревнований. Участие в соревнованиях. 42 часа.

Виды соревнований. Порядок старта. Обязанности участников соревнований.
Положение о соревнованиях. Способы отметки на контрольных пунктах.
Действия участника на старте. Проверка снаряжения. Изучение технической информации.
Символьные легенды контрольных пунктов.
Разминка. Морально-психологический настрой на концентрацию внимания при прохождении дистанции.
Вход в карту при движении на первый контрольный пункт. Действия на контрольном пункте. Проявление воли при исправлении ошибок и выходе на «привязку».
Отработка навыков и умений ориентирования по всем разделам программы.
Аварийный выход на финиш.
Участие в учебных и календарных соревнованиях.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

По окончании первого года обучающиеся будут знать:

- компас, планшет и их устройство;
- правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований и способы их проведение, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- строение организма человека, влияние физических нагрузок на развитие организма, влияние гигиены на здоровье, роль питания и назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- методы проведения контрольных нормативов;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, виды костров и их назначение;

Овладеют умением:

- соблюдать контрольное время;
- находить выход из аварийных ситуаций;
- правильно вести поиск заблудившихся;
- передвигаться по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- читать масштаб карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну склона и его высоту;
- выполнять действия по выбору пути движения и выбирать оптимальный путь;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований, правильно использовать техническую информацию о дистанциях;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию;
- укладывать рюкзак;
- разжечь костер, уметь приготовить пищу на костре;
- убирать место привалов и бивуаков.

**Примерный учебный план
«Спортивное ориентирование»
2-ой год обучения**

№№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теорет.	практические
1	Введение. Основы ориентирования	8	8	
2	Спортивные карты	16	4	12
3	Работа с компасом	6		6
4	Техническая подготовка	40	6	34
5	Тактическая подготовка	30	8	22
7	Общая физическая подготовка	90	4	86
8	Специальная физическая подготовка	84	4	80
9	Контрольные испытания	10		10
9.	Участие в соревнованиях	40		40
	Всего:	324	34	290

Зачетный степенной (категорийный) поход, а также летние многодневные мероприятия лагерь, экспедиции и т. д.) – вне сетки часов

Рассмотрено:
на заседании педагогического совета
МОУ ДОД «Липецкий городской Центр
детского и юношеского туризма»
(протокол № 1 от 30.08.10)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Липецкого городского
Центра детского и юношеского
туризма
Е.И. Семененко
(приказ № 847 от 01.09.2010)



**Примерный учебный план
туристско-спортивного объединения « Спортивное ориентирование»
2-ой год обучения**

№№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теорет.	практические
1	Введение. Основы ориентирования	8	8	
2	Спортивные карты	16	4	12
3	Работа с компасом	6		6
4	Техническая подготовка	40	6	34
5	Тактическая подготовка	30	8	22
7	Общая физическая подготовка	90	4	86
8	Специальная физическая подготовка	84	4	80
9	Контрольные испытания	10		10
9.	Участие в соревнованиях	40		40
	Всего:	324	34	290

Зачетный степенной (категорийный) поход, а также летние многодневные мероприятия лагерь, экспедиции и т. д.) – вне сетки часов

Учебная программа

Спортивное ориентирование

2-й год обучения

Теория (30 часов)

1. Введение. Основы ориентирования (8 часов)

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Спортивное ориентирование. Общая характеристика. Основная задача при ориентировании – определение своего местоположения на местности. Главный навык ориентировщика – чтение карты и реализация выбранного пути.

История спортивного ориентирования. Выдающиеся отечественные спортсмены.

Виды соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Техническая информация. Легенды контрольных пунктов (КП). Стартовый и итоговый протоколы.

Возрастные группы. Обязанности участника. Оборудование трасс. Отметка на КП.

Правила безопасности. Аварийный выход к месту старта. Разрядные нормы.

Снаряжение для ориентирования: компас, планшет, ручка и карандаш, булавки, скотч.

Спортивная форма: обувь, костюм, шапочка, сумка-рюкзак, полотенце, мыло, термос.

Лыжное снаряжение. Подготовка лыж.

Основы методики спортивной тренировки. План тренировки. Ведение дневника.

Самоконтроль. Восстановительные мероприятия: педагогические (полноценная разминка, чередование упражнений, вариативность нагрузки, снижение нагрузки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения); психологические (аутогенная тренировка, эмоциональный фон при нагрузке); медицинские (массаж, самомассаж, режим, витаминизация).

Гигиена спортсмена. Значение водных процедур. Сущность закаливания и его значение.

2. Спортивная карта (16 часов)

Масштаб. Измерением расстояния по карте (линейкой и глазомерно). Линии магнитного меридиана. Цвета карты.

Условные знаки: масштабные, линейные, внемасштабные. Линейные, площадные и точечные ориентиры.

Изображение рельефа горизонталями. Высота сечения. Заложение. Определение высоты склона по карте. Основные масштабные формы рельефа (холм, хребет, седловина, ребро, лощина, котловина, выступ). Изображение внемасштабных форм рельефа.

Условные знаки трассы. Условные знаки легенды контрольных пунктов.

Зарамочное оформление карты: масштаб, высота сечения, название и дата соревнований, фамилии составителей, может быть легенда КП.

3. Компас (6 часов).

Устройство, переноска.

Определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу.

Азимут. Определение азимута на ориентир с помощью карты и компаса.

Контроль направления движения по объектам местности, по солнцу, по углу пересечения линейных объектов, по углу схода с них.

Практика (320 часов)

4. Техническая подготовка (40 часов)

Ориентирование карты по линейным ориентирам, по местным предметам.
Движение по азимуту на местности. Движение по азимуту на КП незначительных размеров. Приемы поиска КП «квадрат» и «змейка».
Чтение карты: грубое, точное и опережающее. Сличение карты с местностью.
Запоминание карты. Чтение по «пальцу». Слежение за местностью. Складывание карты.
Определение расстояния на местности глазомерно и шагами. Измерение индивидуальной длины шага при ходьбе и беге.
Определение точки стояния (отождествлением с местностью визуально по ближайшим ориентирам).
Выбор «привязки» контрольного пункта. Выбор пути между контрольными пунктами.
Движение по «нитке» пути с использованием сопутствующих ориентиров.
Движение по азимуту с контролем расстояния.
Движение по азимуту с чтением карты (держать палец на месте нахождения в направлении движения).
Бег по углу: по тени, по солнцу, по стрелке.
Бег с упреждением для выхода на линейный ориентир (промежуточный или привязку).
Встречный бег (из двух равноценных привязок выбирают вариант со встречным бегом).
Удлинение КП.
Бег по опорным ориентирам с контролем направления по компасу.
Бег по условным линиям (горизонталям – линиям равной высоты).
Выход с привязки на контрольный пункт.
Действия на КП(проверка соответствия номера КП и легенды, компостирование в нужной клетке контрольной карточки).
Аварийный выход к финишу.

5. Тактическая подготовка (30 часов)

Предстартовая информация. Уход со старта («вход в карту»).

Выбор пути движения. Выбор способа движения между КП (по линейным ориентирам, по рельефу, по азимуту, по сопутствующим ориентирам, комбинированный).

Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры.

Основной ориентир – привязка КП. Привязка дополнительная, передняя, задняя.

Прохождение по выбранной «нитке» пути.

Выход на КП с основной, дополнительной и задней привязок. Уход с КП.

Тактика при выборе пути движения на соревнованиях по заданному направлению и по выбору.

Смысловое укрупнение ситуации. Закрепление воспоминания. Правило ассоциаций.

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

Раскладка сил на всю дистанцию. Выбор темпа движения. Концентрация внимания.

Аварийный выход к месту финиша.

Особенности ориентирования на лыжах.

6. Общая физическая подготовка (90 часов)

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибания, разгибания, махи, рывки, подтягивания, отжимания). Упражнения для мышц шеи и туловища (вращения, повороты, наклоны). Упражнения для мышц ног (выпады, приседания, махи, прыжки). Упражнения с предметами (мячи, скакалки, гантели) и на гимнастических снарядах. Акробатика (стойки, кувырки, перевороты).

Легкая атлетика. Ходьба (на пятках, на носках, с высоким подниманием коленей, спортивная). Бег (вперед, назад, влево, вправо, с высоким подниманием коленей, с изменением направления движения). Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересеченной местности. Прыжки. Многоскоки.

Спортивные игры. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию движений.

Льжная подготовка. Изучение конькового хода. Овладение техникой поворотов, спусков, торможения.

Пешеходный туризм. Преодоление препятствий(завалы, болота, канавы, ручьи).

7. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег по заболоченной местности, бег по густому лесу. Бег в гору и под гору. Лыжные гонки. Плавание.

Развитие ловкости. Спортивные и подвижные игры.

Развитие прыгучести. Прыжки, выпрыгивания, многоскоки.

8. Контрольные испытания (10 часов)

Тренировка выполнения основных тестов по физической подготовке

группа	Скорость мин на км	Прыжок с места, м	5 шагов м	Бег 30-60м сек	Бег 1км	Бег 2км	Бег 4км	Лыжи 1км
Ж12	10	1.65	8	6,0 -	5.00	12.00	-	8.50
Ж14	9	1.75	9	5.6 9,8	4.40	11,00	23.00	6.30
Ж16	7.30	1.90	10	5,2 9,4	4.20	10.00	21.00	5.10
М12	10	1.75	9	5,8 -	4.40	11.00	-	7.00
М14	8	1.90	10	5,4 9,0	4.20	10,00	20.00	5.30
М16	6.30	2.10	11	5,0 8,4	4.00	8.30	18.00	4.20
М18	5.30	2.25	11,5	4,8 8,0	3,50	8.10	17.00	4.00

9. Участие в соревнованиях (40 часов)

Подготовка к соревнованиям. Изучение предстартовой технической информации: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, параметры района соревнований, сведения о КП, стартовые параметры.

Проверка экипировки. Разминка. Морально-психологический настрой на борьбу, Концентрацию внимания на всей дистанции

При движении на первый КП «вход» в карту во избежание ошибки «первого КП» Действия на КП.

Проявление волевых качеств при исправлении ошибок ориентирования.

Восстановительные процедуры.

Анализ результатов соревнований и ошибок при прохождении дистанции.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

По окончании второго года обучающиеся будут знать:

- правила пожарной безопасности, необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара;
- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
 - упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
 - нормативные требования для участия в соревнованиях;
 - причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований;
- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- судейскую коллегию соревнований, судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Овладеют умением:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения, оказывать первую помощь пострадавшим;
 - правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
 - определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
 - составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
 - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
 - организовывать и проводить бивачные работы;
- давать характеристику современного состояния ориентирования;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
 - передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа, правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон);
 - по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
 - выполнять комплекс самоподготовки к старту;
 - выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;
- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
 - давать характеристику современного состояния ориентирования.

**Примерный учебный план
«Спортивное ориентирование»
3-ий год обучения**

№.№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Теорет.	В помещении	На местности
1.	Основы ориентирования	8	8	-	-
2.	Спортивная карта	16	16	-	-
3.	Работа с компасом	6	6	-	-
4.	Техническая подготовка	40	-	-	40
5.	Тактическая подготовка	30	-	-	30
6.	Специальная физическая подготовка	54	-	-	54
7.	Общая физическая подготовка	64	-	-	64
8.	Контрольные нормативы.	10	-	-	10
9.	Судейская подготовка	10	6	-	4
10.	Участие в соревнованиях.	86	-	-	86
	Всего:	324	36	-	288

Зачетный степенной (категорийный) поход, а также летние многодневные мероприятия (лагерь, экспедиции и т.д.) – вне сетки часов.

Рассмотрено:
на заседании педагогического совета
МБОУДОД «Липецкий городской Центр
детского и юношеского туризма»
(протокол № 1 от 30.08.10)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Липецкого городского
Центра детского и юношеского
туризма
Е.И. Семенов
(приказ № 6117 от 30.09.10)



**Примерный учебный план
туристско-спортивного объединения «Спортивное ориентирование»
3-ий год обучения**

№№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Теорет.	Практические	
		В помещении		На местности	
1.	Основы ориентирования	8	8	-	-
2.	Спортивная карта	16	16	-	-
3.	Работа с компасом	6	6	-	-
4.	Техническая подготовка	40	-	-	40
5.	Тактическая подготовка	30	-	-	30
6.	Специальная физическая подготовка	54	-	-	54
7.	Общая физическая подготовка	64	-	-	64
8.	Контрольные нормативы.	10	-	-	10
9.	Судейская подготовка	10	6		4
9.	Участие в соревнованиях.	86	-	-	86
	Всего:	324	36	-	288

Зачетный степенной (категорийный) поход, а также летние многодневные мероприятия (лагерь, экспедиции и т.д.) – вне сетки часов.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Третий год обучения

Тема 1. Основы ориентирования. 8 часов

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Достижения российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в нашем регионе. Задачи и пути развития ориентирования в регионе.

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

Тема 2. Спортивные карты. 16 часов

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу», память (кратковременная, оперативная, долговременная), слежение за местностью с одновременным чтением карты, измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно, контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев, направление, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты, выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних), отметка на КП, уход с КП.

Корректировка спортивных карт на местности.

Тема 3. Работа с компасом. 6 часов

Движение по азимуту. Обратный азимут. Движение по азимуту с обходом препятствий и контролем пройденного расстояния.

Совершенствование технических приемов работы с компасом.

Тема 4. Судейская подготовка. 10 часов

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

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

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

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

Тема 5. Общая физическая подготовка. 64 часа

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

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

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

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

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

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверх-настрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Тема 6. Специальная физическая подготовка. 54 часа

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

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

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

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

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

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

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

Тема 7. Техническая подготовка. 40 часов

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

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

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

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

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

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

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

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

криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

Тема 8. Тактическая подготовка. 30 часов

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

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

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

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

Тема 9. Контрольные нормативы. 10 часов

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

Тема 10. Участие в соревнованиях. 86 часов

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

Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства города, области, соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, ДЮОЦ; всероссийские соревнования).

Ожидаемые результаты 3 года обучения.

По окончании второго года обучающиеся будут знать:

- правила пожарной безопасности, необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.), меры предосторожности при обращении с огнем, причины возникновения пожаров, меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- методы ведения дневника, методы анализа результатов тренировок и соревнований, методы самоконтроля здоровья;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, виды соревнований, способы проведения соревнований, критерии допуска к соревнованиям;
- судейскую коллегию соревнований, судейские бригады старта и финиша, обязанности начальника дистанции и его помощников;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, на различных этапах процесса тренировки;
- основы безопасности при участии в соревнованиях;
- положение о соревнованиях по пешеходному туризму, нормативные требования для участия в соревнованиях по пешеходному туризму;
- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера, методы и средства развития волевых качеств.

Овладеют умением:

- подводить итоги собственных достижений;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения, оказывать первую помощь пострадавшим, искать, условно заблудившегося, в лесу;
- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений;
- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;
- действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности при участии в соревнованиях;
- выполнять приемы страховки с помощью страховочной системы, использовать страховочные веревки на соревнованиях по поисково-спасательным работам;
- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Рекомендуемая литература

Для педагога

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие . Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. творческого коллектива Л. И. Александрова).
3. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.
4. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Нурмиа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
17. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Для обучающихся

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
4. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентиров