Управление образования Администрации Людиновского муниципального округа Калужской области
Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»

Согласовано
методическим (педагогическим)
советом
от 01.09.2026 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
Прохорова Татьяна Александровна
Подписано цифровой подписью: Прохорова Татьяна Александровна
Т.А. Прохорова
01.09.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Азимут»

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 5 лет

Серов Александр Викторович
педагог дополнительного образования,
Хазикова Наталья Степановна
педагог дополнительного образования

Людиново, 2019г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей туристско-краеведческой направленности, очной формы обучения, сроком реализации 5 лет, для детей 12-15 лет базового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о спортивном ориентировании.

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

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

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

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

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
2. Федеральным законом от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
3. Указом Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

4. Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Указом Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
6. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
7. Санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19);
8. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, № 678 - р);
9. Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467);
10. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»);
11. Правилами применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678);
12. Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022г. № АБ-3924/06);
13. Приказом Министерства образования и науки Калужской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калужской области» от 05.10.2022 № 1398.
14. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы (ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания».
15. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».
16. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной

общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азимут» написана на основе программы Министерства образования РФ для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», М, «ЦДЮТиК МО РФ» 2001 г.

Актуальность образовательной программы дополнительного образования детей «Азимут» заключается в том, что спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

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

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

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

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

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

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

Формы и режим занятий

Форма обучения и виды занятий: практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азимут» - 5 лет (1год - 144 часа при нагрузке 4 часа в неделю, 2 – 5 год – 216 часов при нагрузке 6 часов в неделю).

Режим занятий -первый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа,

- 2-5 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12- 17 лет.

Объем программы: 1008 часов.

Первый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 144 часа, по 4 часов в неделю на протяжении учебного года. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях.

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. Третий годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часа, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. Предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2-й год обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; совершенствование технических и тактических приемов; приобретение опыта судейства соревнований.

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

Пятый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года.

Предусматривает расширение знаний полученных на 1-4-м году обучения. Совершенствование технико-тактических приемов ориентирования, схем прохождения дистанций, выбора вариантов пути движения. В течение года в обучающиеся должны выполнить I взрослый разряд по спортивному ориентированию.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: способствовать формированию ключевых компетенций обучающихся, психологических, морально-волевых качеств через включение их в учебную деятельность в области спортивного ориентирования.

Задачи:

Образовательные

- обучить технике и тактике приемов ориентирования; - обучить основам туристской подготовки;
- обучить навыкам походной деятельности.

Развивающие:

- развить понимание спортивной карты;
- развить навык пользования компасом;
- привить интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- развить физические качества и способности к спортивной деятельности;
- приобрести и накопить соревновательный опыт.

Воспитательные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию бережного отношения к природе.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

Ценностно-смысловых компетенций:

- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке к соревнованиям;

учебно-познавательных компетенций:

- уметь ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно- познавательной деятельности;
-владеть техникой и тактикой спортивного ориентирования;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- уметь выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и рол, систему взаимоотношения в окружающем мире (семье, в классе, в объединении);

- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть приемами общения, умениями находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, корректно вести диалог;

информационными компетенциями:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;

- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль, в конце года проводиться аттестация по итогам обучения по теоретическим знаниям (тестирование, топографические диктанты, знание правил по спортивному ориентированию).

Практические знания определяются участием в соревнованиях и выполнением разрядов, умением работать с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции.

В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов

проверяется тестированием. По окончании пятилетнего курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азимут» проводится итоговая аттестация.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Всего,	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практи-	
1.	Введение	2	1	1	Беседа, тестирование, топографические диктанты, опрос, зачет, соревнования.
2.	Техника безопасности	2	1	1	
3.	История спортивного ориентирования	2	1	1	
4.	Гигиена спортсмена	2	2	-	
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	1	2	
б.	Снаряжение ориентировщика	3	1	2	
7.	Судейская практика	3	1	2	
8.	Общая физическая подготовка	22	2	20	
9.	Специальная физическая подготовка	17	1	16	
10.	Техническая подготовка	16	2	14	
11.	Тактическая подготовка	14	2	12	
12.	Контрольные нормативы	2	-	2	
13.	Участие в соревнованиях	6	2	4	
14.	Краеведение	7	1	6	
15.	Охрана природы, памятников истории и	7	1	6	
16.	Основы туристской подготовки	13	2	11	
17.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	7	1	6	

18.	Топография	16	2	14	
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки	-	-	
ВСЕГО, ч		144	24	120	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1- Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА. Теоретические занятия

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА. Теоретические занятия

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации. практические занятия. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия (84 часа)

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по

равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» 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).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические, занятия

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

Практические занятия

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, 00 углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Практические занятия

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

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Теоретические занятия

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

Практические занятия (18 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенствах города, области. Соревнования среди школ, клубов.

КРАЕВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к

ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля

и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

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

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

Введение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Техника безопасности

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

История спортивного ориентирования

Должны знать:

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

Должны уметь:

-давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Правила соревнований

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;

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

Должны уметь:

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

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторное, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Тактическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования Должны уметь:
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию I - II уровня.

Краеведение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

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

Должны знать:

-важность охраны природы памятников истории и культуры;
- место в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
-памятные и исторические места.

Должны уметь:

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

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм - одно из средств общефизической подготовки; -виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии. Должны уметь:
- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток; ,
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Медико-санитарная подготовка

Должны знать:

Значение медико-санитарной подготовки;

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

Топографическая подготовка

Должны знать:

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

- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь».
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

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

Походы, лагеря

Должны знать:'

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

Должны уметь:

передвигаться в составе группы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, часов	В том числе		Форма контроля
			теорети-ческих	практи-ческих	
1.	Введение	2	1	1	Беседа, тестирование, топографические диктанты, опрос, зачет, соревнования.
2.	Техника безопасности	2	1	1	
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-	
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	8	2	6	
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4	
6.	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	
7.	Правила соревнований по другим видам спорта	6	2	4	
8.	Судейская практика	9	3	6	
9.	Общая физическая подготовка	24	2	22	

10.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	
11.	Техническая подготовка	24	2	22	
12.	Тактическая подготовка	22	2	20	
13.	Контрольные нормативы	8	-	8	
14.	Участие в соревнованиях	12	2	10	
15.	Краеведение	8	2	6	
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	24	2	22	
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	8	2	6	
18.	Основы туристской подготовки	21	3	18	
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	В не сетки	-	-	
ВСЕГО,		216	34	182	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

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

Практические занятия

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Теоретические занятия

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ,
МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Теоретические занятия

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА

Теоретические занятия

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

СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физией"

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», 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 6 предметами (набивные мячи, амортизаторы).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

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

помощью деталей карты, используя толщину пальцев.

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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 (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Практические занятия

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

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

КРАЕВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

Практические занятия

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

в тренировочном и соревновательном процессе.

Практические занятия

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

ОХРАНА ПРИРОДЫ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

Введение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Техника безопасности

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

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

Должны уметь: ,

-давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны знать:

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

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;

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

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

Судейская практика

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

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

Общая физическая подготовка

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

Должны уметь:
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попе ременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения;
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

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

Должны уметь:
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности

тренировочных нагрузок;

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

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику, бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Должны уметь:

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

Тактическая подготовка

Должны знать:

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;

- характеристику действий при прохождении дистанции.

Должны уметь:

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

Контрольные нормативы

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Участие в соревнованиях

Должны знать

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию П-Ш уровня.

Краеведение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Основы туристской подготовки

Должны знать:

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

Должны уметь:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установку палаток, оборудование костра, кухни, мест для умывания и забора воды, заготовку и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);

- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

Походы, лагеря

Должны знать:

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

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего.	В том числе		Формы контроля
			теорети-	практи-	
1.	Введение	2	2	-	Беседа, тестирование, топографические диктанты, опрос, зачет, соревнования
2.	Техника безопасности	2	2	-	
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-	
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	8	2	6	
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	10	2	8	
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	8	2	6	
7.	Правила соревнований по спортивному ориенти-рованию	8	2	6	
8.	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-	
9.	Судейская практика	8	2	6	
10.	Общая физическая подготовка	28	2	26	
11.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	
12.	Техническая подготовка	24	2	22	

13.	Тактическая подготовка	24	2	22	
14.	Контрольные нормативы	8	-	8	
15.	Участие в соревнованиях	12	2	10	
16.	Краеведение	18	2	16	
17.	Психологическая и морально-волевая	16	2	14	
18.	Охрана природы, памятников истории и	8	2	6	
19.	Основы туристской подготовки	Вне сетки	-	-	
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-	
ВСЕГО ЧАСОВ		216	34	182	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Теоретические занятия

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.

Практические занятия

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.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Теоретические занятия

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ОРИЕНТИРОВЩИКА

Теоретические занятия

Практические занятия

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

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Практические занятия

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Теоретические занятия

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение

соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер» капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА

Теоретические занятия

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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.

Практические занятия

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе 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).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка

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

Практические занятия

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

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

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

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

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Практические занятия

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

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

КРАЕВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

Практические занятия

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

Практические занятия

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

ОХРАНА ПРИРОДЫ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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

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

Введение

Должны знать

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

Должны уметь:

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

Техника безопасности

Должны знать

основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь:

- находить выход из криминальных ситуаций;

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

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать

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

Должны уметь:

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

Физиологические основы спортивной тренировки

Должны знать:

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

Должны уметь:

- давать характеристику формирования двигательных навыков;
-выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние в соревнованиях по

спортивному ориентированию;

- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Должны знать:

-методы ведения дневника тренировок и соревнований;

- методы анализа результатов тренировок и соревнований;

- методы записи и анализа;

- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;

- выполнять хронометраж прохождения дистанции;

- вести дневник спортсмена-ориентировщика;

-вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;

- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать:

-общие положения правил по спортивному ориентированию;

- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;

- виды соревнований;

- способы проведения соревнований;

- критерии допуска к соревнованиям;

- разрядные требования.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Должны знать:

- основные положения правил соревнований;

- правила организации и проведения соревнований;

- разрядные требования.

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Судейская практика

Должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;

- обязанности начальника дистанций и его помощников;

- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;

- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;

- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны уметь:

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

Общая физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения;
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать:

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

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

Правила соревнований по другим видам спорта

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

Должны уметь:
- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Судейская практика

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

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

Общая физическая подготовка

Должны знать:
- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;

- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Должны уметь:
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения;
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

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

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

Техническая подготовка

Должны знать:
- понятие высота сечения;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- понятие генерализация спортивных карт.

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

-двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

Тактическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

Контрольные нормативы

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Участие в соревнованиях

Должны знать:

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию П-Ш уровня.

Краеведение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Походы, лагеря

Должны знать:

-маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Наименование темы занятий	В	В том числе		Формы контроля
			тео рети-	пр акти-	
1.	Введение	2	2	-	Беседа, тестирование, топографические диктанты, опрос, зачет, соревнования
2.	Техника безопасности	2	2	-	
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-	
4.	Основы методики обучения и тренировки	15	3	12	
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	14	2	12	
6.	Планирование спортивной тренировки	16	3	13	
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4	
8.	Судейская практика	9	2	7	
9.	Общая физическая подготовка	24	2	22	
10.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	
11.	Техническая подготовка	24	2	22	
12.	Тактическая подготовка	24	2	22	
13.	Контрольные нормативы	6	-	6	
14.	Участие в соревнованиях	12	2	10	
15.	Краеведение	14	2	12	

16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	2	6	
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4	
18.	Врачебный контроль	4	-	4	
19.	Анализ тренировок, соревнований	4	-	4	
20.	Основы туристской подготовки	Вне сетки	-	-	
21.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки	-	-	
	ВСЕГО, ч	216	34	182	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Теоретические занятия

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.

Практические занятия

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.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Теоретические занятия

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

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Теоретические занятия

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

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия

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

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Теоретические занятия

Практические занятия

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Теоретические занятия

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», 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, упраж-нения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

расстояний.

Практические занятия

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

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

Предстартовая информация.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Практические занятия

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди школ, клубов. Всероссийские соревнования.

КРАЕВЕДЕНИЕ

Теоретические занятая

Практические занятия

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

Практические занятия

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

ОХРАНА ПРИРОДЫ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Практические занятия

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

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

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ.

ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА

Практические занятия

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

ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ - вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ- вне сетки часов

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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

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

Введение

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Техника безопасности

Должны знать:

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

- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

Должны уметь:

-находить выход из криминальных ситуаций;

- искать условно заблудившихся в лесу;

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;

- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

- перспективы развития ориентирования;

-достижения российских спортсменов на международной арене;

- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

Должны уметь:

- давать характеристику деятельности местной федерации;

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

Физиологические основы спортивной тренировки

Должны знать:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;

- основные признаки перетренированности (плохой сон, снижение работоспособности, апатия);

- значение принципов постепенности доступности, повторное разносторонности, индивидуализации для планирования тренировочного процесса.

Должны уметь:

- выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, томления;

- чередовать нагрузку с интервалами отдыха;

- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;

- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Основы методики обучения и тренировки

Должны знать:

- задачи тренировочного процесса;

- взаимосвязь физической, волевой, технической, тактической, психологической подготовок;

- дидактические принципы тренировочного процесса.

Должны уметь:

- правильно подбирать учебный материал;

- дозировать нагрузку на тренировках;

- выполнять действия на воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения.

Планирование спортивной тренировки

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Судейская практика

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Должны знать:

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

Должны уметь

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

Общая физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты подъемы, спуски и торможения;

- владеть приемами техники бега

- плавать и удерживаться на плаву;

- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;

-место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

-выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

-выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

- выполнять специально-беговые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты;

- выполнять упражнения на развитие гибкости;

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;

- выполнять упражнения на развитие силы.

- Техническая подготовка

Должны знать

- особенности кроссового бега по сильнопересеченной местности;

- понятие высота сечения;

- разновидности рельефа и его изображение на картах;

-сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

Должны уметь

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту

- выполнять технические приемы грубый азимут, точный азимут;

- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;

- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

Тактическая подготовка

Должны знать:

- особенности основных и тренировочных стартов;

- особенности индивидуальных и групповых стартов;

-положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;

- зависимость качества ориентирования от скорости бега

Должны уметь:

- выполнять тактические действия в отношении соперников;

- использовать участников для контроля ситуации;
- -использовать участника» как дополнительный ориентир при выходе на КП;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждении бег в «мешок», параллельный заход и т.д.);
-пользоваться предстартовой информацией»

Контрольные нормативы

Должны знать:
- методы проведения (зачет, соревнования)
-нормативные требования.

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

Участие в соревнованиях

Должны знать:
- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.
- Должны уметь:
- закончить дистанцию IV-V уровня.

Краеведение

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

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:
- типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочной процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориёнтировании;

- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий;
- особенности эмоциональных переживаний.

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

Охрана природы и памятников культуры

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

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

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

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

Должны уметь:

-нести дневник самоконтроля

-выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа

-правильно использовать восстановительные средства (душ; баня, массаж, СОН) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-

ориентировщика

Должны знать:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований; методы записи и анализа;

методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны уметь:

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

Походы, лагеря

Должны знать

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

Должны уметь

передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;

способы преодоления препятствий;

- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристские узлы и их применение.

Должны уметь:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего ч	В том числе		Формы контроля
			теорети-ческих	практи-ческих	
1.	Введение	2	2	-	Беседа, тестирование, топографические диктанты, опрос, зачет, соревнования
2.	Техника безопасности	2	2	-	
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-	
4.	Основы методики обучения и тренировки	20	4	16	
5.	Планирование спортивной тренировки	18	4	14	
6.	Правила соревнований по спортивному	4	4	-	
7.	Судейская практика	6	-	6	
8.	Общая физическая подготовка	28	2	26	
9.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	
10.	Техническая подготовка	26	2	24	
11.	Тактическая подготовка	28	4	24	
12.	Контрольные нормативы	б	-	б	
13.	Участие в соревнованиях	14	2	12	
14.	Краеведение	16	2	14	
15.	Психологическая и морально-волевая	12	2	10	
16.	Охрана природы, памятников истории и	4	-	4	
17.	Врачебный контроль, самоконтроль	Вне сетки			

18.	Анализ тренировок, соревнований	Вне сетки часов			
19.	Основы туристской подготовки	Вне сетки			
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов			
ВСЕГО. ч		216	34	182	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММА 5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

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

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Теоретические занятия

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

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Теоретические занятия

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

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Теоретические занятия

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

Практические занятия (16 часов)

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

обучения.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Практические занятия

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Теоретические занятий

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном

направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия

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

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Практические занятия

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию V-VI уровня.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

КРАЕВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

Практические занятия

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

Практические занятия

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

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, болезнь «первого КП», нерешительность в выборе пути,

отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потери ориентировки).

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

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

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

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

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

ОХРАНА ПРИРОДЫ

Практические занятия

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

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ –вне сетки часов

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

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание).

АНАЛИЗ ТРЕННИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ОРИЕНТИРОВЩИКА

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

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

Введение

Должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;

результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь:

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

Техника безопасности

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Основы методики обучения и тренировки

Должны знать:

−определение урока;

−виды уроков;

−схему строения урока

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

Должны уметь:

- применять дидактические принципы на уроке, тренировочном занятии;
- подбирать учебный материал;

-дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма;

-выполнять упражнения, направленные на воспитание моральных и волевых качеств;

-проводить тренировочные занятия для младшего и среднего возраста.

Планирование спортивной тренировки

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Судейская практика

Должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований;
- правила постановки дистанций;
- требования к центру соревнований;
- требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию.

- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление).

Должны уметь

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

Правила соревнований

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Общая физическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

- выполнять строевые упражнения (налево, направо, кругом);
- выполнять перестроения на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с предметами;
- выполнять разновидности ходьбы (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, спортивной и т.д.);
- выполнять разновидности бега (ускорений, трусцой, фартлек и гл.);
- выполнять действия, необходимые для спортивных игр (ведение мяча, ловля и передача мяча, броски, удары и т.д.);

- выполнять действия, необходимые для подвижных игр, с элементами ориентирования (передвижения, прыжки на одной и двух ногах и.т.д.)

- выполнять упражнения на развитие силы (всевозможные упражнения с отягощениями);

- выполнять технику лыжных ходов (одновременных, попеременных, спусков, подъемов, торможений и.т.д.);

- владеть приемами техники бега;

- плавать и удерживаться на плаву;

- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;

- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

- выполнять специально-беговые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты;

- выполнять упражнения на развитие гибкости

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;

- выполнять упражнения на развитие силы.

Тактическая подготовка

Должны знать:

- особенности основных и тренировочных стартов;

- особенности индивидуальных и групповых стартов;

- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы

- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны уметь:

- читать карту на различных скоростях движения;

- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;

- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;

- выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;

- пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;

- выполнять зарисовку пройденного пути;

- выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;

- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и

ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;

- определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности;
- планировать на карте беговые и технические этапы как для летнего, так и для зимнего ориентирования;
- производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;
- ориентироваться на маркированной трассе.

Тактическая подготовка

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Контрольные нормативы

Должны знать:

«методы проведения отчет, соревнования);

- нормативные требования.

Должны уметь:

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

Участие в соревнованиях

Должны знать:

-положение о соревнованиях;

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

Должны уметь

- закончить дистанцию V-VI уровня.

Краеведение

Должны знать:

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

Должны уметь

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

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать

- цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки

вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки аутотреннинга

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

Должны уметь:

- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- выполнять приемы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- моделировать физические и психические трудности;
- формировать спортивную форму;
- выполнять приемы сохранения нервной энергии в период соревнований;
- регулировать психические состояния;
- подводить пик спортивной формы к соревнованиям;
- произвольно управлять вниманием;
- адекватно реагировать на дистанции на соперников;
- выполнять приемы самооценки поступков и действий;

- избегать небрежного выполнения приемов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

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

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

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

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

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

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика

Должны знать:

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

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

Походы, лагеря

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

Должны уметь:
- передвигаться в составе группы.

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

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

Перечень необходимого снаряжения и оборудования для реализации программы

Комплект спортивных карт различной местности
Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
Компостеры для отметки
Разметка для маркировки трасс разных цветов
Бумага цветная
Курвиметр
Компасы
Условные знаки спортивных карт
Учебные плакаты по спортивному ориентированию
Учебные кинофильмы
Секундомеры
Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, мази лыжные
Планшеты для зимнего ориентирования
Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)
Аптечка
Электромегафон
Радиостанции портативные
Костровое оборудование
Спальные мешки
Палатки туристские, походные
Коврики
Рюкзаки
Топор походный
Тент
Накидка от дождя
Рем.набор
Карандаши цветные

Методическое обеспечение программы

№	наименование базовых разделов	форма проведения занятий	методы, приемы и технологии	дидактический материал	информационная оснащенность
1.	Спортивное ориентирование	групповые учебно-тренировочные	, словесный, наглядный	Комплекты спортивных карт, комплекты кроссвордов, фото, таблицы для тренировки зрительной памяти, контрольные таблицы по определению расстояния на местности, тесты, видео	ноутбук

2.	Основы туристической подготовки	групповые, индивидуальные	словесный, наглядный,	Комплекты спортивных карт, комплекты кроссвордов, фото, таблицы для тренировки зрительной памяти, контрольные таблицы по определению расстояния на местности, тесты, видео	ноутбук
3.	Краеведение	групповые	словесный, наглядный,	комплекты кроссвордов, фото, карты, тесты, видео	ноутбук
4.	Основы физической подготовки	групповые, индивидуальные	наглядный	Комплекты спортивных карт, контрольные таблицы по определению расстояния на местности, видео	ноутбук

Календарный учебный график

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания уч. периода	Дата проведения промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
2 год	1	01.09	31.05	108	36	216	2	01.09-31.12 09.01-31.05	декабрь	май

Список литературы

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. - Минск, Полымя, 1987.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. - М., ЦЦЮТиК,2001.
3. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. - М., Физкультура и спорт, 1981.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М. ФЦДЮТиК, 2006 - 600 с, илл.
5. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. - М. ФЦДЮТиК, 2005 - 328 с, илл.
6. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. - М., ЦДЮТур МО РФ. 1995.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
8. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М., ЦДЮТиК, 2001.
9. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию) - М., ЦДЮТиК, 2004 - 360 с, илл.
10. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М., Физкультура и спорт, 1998.
11. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Выпуск 3. Для объединений дополнительного образования детей. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
12. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. - М., Советский спорт, 2005.
13. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей [Текст] / под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения;

Федерация спортивного ориентирования России. - М., Советский спорт, 2005. - 216 с: ил.
14. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1987.
15. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997