МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Пензенской области
«Станция юных туристов»

имени Татьяны Тарасовны Мартыненко

Утверждаю
Директор ГАУДО ПензоблСЮТур
_____ Зелепугин П.В.
Протокол педагогического совета
№ 2 от "12" апреля 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивное ориентирование»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст детей: 8 – 13 лет

Педагоги дополнительного образования, реализующие программу:
Лукьянова Д.Р.
Чеснокова Е.Н.

Пенза, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – это когда участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, подходит для детей разных возрастов.

В нашей стране спортивное ориентирование получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 75 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции все это способствует популярности спортивного ориентирования.

В последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, имеют большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Образовательная программа по ориентированию объединения «Спортивное ориентирование на местности» имеет туристско–краеведческую направленность.

Нормативно-правовые основы

Реализация содержания программы предполагает организацию образовательной деятельности объединения в строгом соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 09.11.2018г. № 196,

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»,

– Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»,

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № «093242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,

– Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей, расположенных на территории Российской Федерации (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования Российской Федерации).

– Правилами вида спорта «спортивное ориентирование» утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 мая 2017 г. № 403.

– Положение о дополнительной общеразвивающей программе ГАУДО ПензоблСЮТур

Актуальность

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

В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе, выездами на соревнования. В современных условиях программа «Спортивное ориентирование» необходима для детей и подростков, т.к. ориентирование на местности – один из немногих видов деятельности, сочетающих физическую и интеллектуальную работу.

Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» позволяет организовать образовательную деятельность в системе дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности. Она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

В процессе спортивной деятельности расширяется сфера общение обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирование нравственных качеств личности, изучение своего края.

Отличительные особенности и новизна

Программа разработана на основе 4 блоков, спортивное ориентирование, организация туристского быта, физическая подготовка и соревнования, для использования в системе дополнительного образования детей.

Новизной является то, что используются однодневные и многодневные туристские мероприятия – походы, слеты, соревнования, туристские лагеря, практические занятия на местности, экскурсии и т.п. Которая способствует формированию коллективного духа и командного сплочения.

Воспитанники принимают активное участие в мероприятиях проводимых внутри учреждения, а также в экскурсионных поездках в пределах Пензенской области и за.

В реализации программы используются методики по физической подготовке, комплексы упражнений, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости; адаптированные методики по психологической подготовке,специализированные тестовые методики по спортивному ориентированию (автор Колесникова Л.В) тесты для развития и тренировки интеллектуальных качеств необходимых ориентировщику (автор Колесникова Л.В).

Педагогическая целесообразность программы

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных школ, учреждений дополнительного образования.

Занятия в объединении «Спортивное ориентирование» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

Методика преподавания в объединении туристско-спортивной направленности предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм, методов и приемов обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация учебных презентаций и тестов с использованием интерактивной доски, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт); практические (работа с книгой и дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения, такие как: мышление, действие и речь, эмоционально-личностное восприятии информации.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, индивидуальная).

Формы занятий: учебные занятия в кабинете и практические занятия на местности, занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на полигоне. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, экскурсия, конкурс, поход, путешествие, лекция, видеозанятие, онлайн занятие,

комбинированные и контрольно-проверочные занятия.

Большая роль отводится практическим занятиям и многодневным соревнованиям по спортивному ориентированию, походам, которые проводятся во время каникул.

При подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки ребят, которые проводятся два раза в год (промежуточный и итоговый). Кроме того, учитывается результативность выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование целеустремленной, самостоятельной, нравственной личности умеющей принимать решение и отвечать за собственные поступки, стремящейся к здоровому образу жизни, через занятие спортивным ориентированием.

Задачи программы.

Образовательные:

- освоение базовых знаний и навыков ориентирования на местности;
- изучение техники и тактики спортивного ориентирования;
- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Воспитательные:

- формирование нравственных качеств;
- воспитание любви к родному краю, окружающей природе;
- воспитание ценностных ориентиров: трудолюбия, воли и настойчивости в достижении целей;
- воспитание ответственного отношения к обязанностям в группе (команде) деятельности;
- формирование навыков индивидуальной и коллективной работы в достижении общей цели.

Развивающие:

- развитие памяти, наблюдательности;
- формирование пространственного мышления;
- совершенствование коммуникативных и творческих способностей учащихся;
- формирование навыки самоконтроля.

Обучающиеся по программе

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на детей 10-15 лет.

1. Стартовый уровень – 10-11 лет
2. Базовый уровень – 12-13 лет
3. Продвинутый уровень 14-15 лет.

Условия приема обучающихся

Набор в группы проводится в сентябре месяце. Группы комплектуются, одного возраста.

Количественный состав объединения 15 человек.

Заниматься по программе «Спортивное ориентирование» может каждый желающий, прошедший медицинский осмотр и получивший разрешение на занятия.

Обязательное дополнительное медицинское обследование проводится при допуске к соревнованиям.

Занятия проводятся с полным составом объединения.

Программа «Спортивное ориентирование» разработана с учетом ведения занятий в течение осенних, зимних и весенних каникул, как на базе учреждения так и на свежем воздухе (более 75%).

Возрастные особенности физического развития детей.

В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Возрастает рост силы на 1 кг собственного веса. В возрасте до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп.

Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к

работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 80-85уд/мин к 10-11 годам.

Развивая физические качества ребёнка в спортивно-оздоровительном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, а также собственным опытом тренерского состава школы, определивших наиболее оптимальные сроки для развития тех или иных физических качеств:

Сила – Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Быстрота – Развитие быстроты наблюдается с 7 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет.

Скоростно-силовые качества – Наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость – Аэробная мощность характеризуется абсолютным ПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию роста у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость – По утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (1000-3000м), нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости.

Гибкость - Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском

возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что в данный период подготовки юных ориентировщиков является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств. В то же время мыслительные процессы, необходимые для работы с картами и анализом прохождения маршрута в этом возрасте недостаточно развиты.

Объем и сроки реализации программы

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся и рассчитана на три года обучения. На занятия отводится 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 324 часа в год, из расчета 9 часов в неделю.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Этапы реализации программы

№	Уровень освоения программы	Год обучения	Количество часов в год
1	Стартовый	1-ый год обучения	324
2	Базовый	2-ой год обучения	324
3	Продвинутый	3-ий год обучения	324

Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Форма обучения: очная.

Режим занятий

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1.	первый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа
2.	второй	324	36	3 раза в неделю по 3 часа
3.	третий	324	36	3 раза в неделю по 3 часа

Особенности организации образовательного процесса

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» (далее Программа) – туристско-краеведческая.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного ориентировании на местности, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Уровень освоения содержания.

Программа разноуровневая:

Стартовый уровень – 1 год обучения,

Базовый уровень - 1 год обучения,

Продвинутый уровень – 1 год обучения.

Каждый уровень делиться на 4 блока:

1 блок - спортивное ориентирование;

2 блок - организация туристского быта и краеведения;

3 блок - физическая подготовка;

4 блок – соревнования.

Уровни сложности программы.

Программный материал объединен в целостную систему

многолетней спортивной подготовки и разбит на три уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями учащихся и этапами реализации программы:

1. **«Стартовый уровень»**

На стартовом уровне, прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим занятиям. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. Немаловажная роль отводится знакомству с родным городом и его достопримечательностями. Учащиеся получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении и совершают однодневные походы в окрестностях города.

2. «На базовом уровне», обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике спортивного ориентирования. Приобретают первичные знания о тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию. На этом этапе увеличивается количество практических занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки. Воспитанники узнают туристские возможности родного края, совершают многодневные некатегорийные походы.

3. **«Продвинутый уровень»**

На этом этапе возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает развитие специальной выносливости. Продолжается

многогранный процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в различных условиях. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки отводится соревновательному методу за счет увеличения количества соревнований. В календаре появляются соревнования областного и регионального уровня. Большое значение уделяется психологической подготовке спортсмена. Продолжают ходить в многодневные походы и узнают географическую характеристику родного края.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Планируемые результаты стартового ***уровня .***

По блоку спортивного ориентирования

должны знать:

- краткий обзор развития ориентирования в Пензе,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- одежда и обувь спортсменов–ориентировщиков,
- условные знаки- линейных и площадных ориентиров, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию о поведении участника

должны уметь:

- ориентировать карту по компасу,
- снимать аварийный азимут,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами
- планировать путь прохождения дистанции по линейным

ориентирам,

- правильно действовать при потере ориентировки.

По блоку организация туристского быта и краеведение

должны знать:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- историю возникновения и развития города Пензы;

должны уметь:

- выполнять основные работы по развертыванию лагеря,
- посещать экскурсионные объекты
- совершать однодневные походы.

По блоку физической подготовки

должны знать:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости, гибкости и быстроты.
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;

должны уметь:

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

По блоку соревнований.

Должны пройти дистанцию и уложиться в контрольное время

Планируемые результаты базового уровня.

По блоку спортивного ориентирования должны знать:

- этапы развития ориентирования в своем регионе Пензенской области;
- влияние курения и употребление спиртных напитков на организм;
- условные знаки - точечных ориентиров;
- владеть знаниями о необходимых самоконтролю;
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование);
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- как контролировать расстояние при помощи шагов.

Должны уметь:

- проводить предстартовую разминку;
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа;
- ориентироваться с использованием тормозных ориентиров;
- измерять расстояние на местности при помощи шагов;
- двигаться по азимуту;
- грамотно использовать предстартовую информацию.

По блоку организация туристского быта и краеведение должны знать:

- историю развития туризма в стране;
- туристские возможности родного края.

Должны уметь:

- готовить личное и групповое снаряжение к походу;
- составлять меню для похода;
- совершать многодневные некатегорийные походы;
- преодолевать простейшую полосу препятствий;
- участвовать в летних и зимних туристских соревнованиях.

По блоку физической подготовки

должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- технику лыжных ходов;
- упражнения на расслабление, на развитие выносливости;
- роль специальной физической подготовки на различных этапах.

Должны уметь:

- владеть приемами техники бега с учетом характера местности;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одношажный ход, коньковый ход, подъемы, спуски;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

По блоку соревнований

Должны пройди дистанцию и получить юношеский разряд

Планируемые результаты продвинутого уровня

По блоку спортивного ориентирования должны знать:

- история развития ориентирования в России;
- тактические действия на месте соревнований перед стартом, после получения карты и в момент старта;
- наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП;
- сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции;
- особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении;
- взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- значение углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов;
- знать действия спортсмена во время соревнований.

Должны уметь:

- анализировать ошибки допущенные при прохождении дистанции;
- самостоятельно спланировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью, контролировать расстояние, контролировать направление;
- заходить на КП по азимуту, уметь использовать привязки при заходе на КП;
- самостоятельно вести дневник тренировки.

По блоку организации туристского быта и краеведения

должны знать:

- географическую характеристику родного края;
- основные места проведения походов;
- особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года,
- причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках, и меры их предупреждения.

Должны уметь:

- изготавливать, совершенствовать и ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- организовывать питание в походах, на многодневных соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях;
- составлять отчет о туристском путешествии.

По блоку физической подготовки

должны знать:

- технику лыжных ходов;
- упражнения на развитие физических качеств;
- роль и значение специальной физической подготовки для

обучающихся;

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении;
- применять разновидности бега (ускорения, фартлек, бег трусцой);
- владеть приемами техники бега на различной местности;
- владеть приемами преодоления естественных препятствий;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы.

По блоку Соревнований

Должны выполнить норматив взрослого разряда по спортивному ориентированию.

По итогом обучения уровней обучающиеся должны участвовать в городских, региональных и всероссийских соревнованиях и слетах, в соответствии со своими физическими, возрастными и индивидуальными особенностями.

3.4. Учебный план

Уровни обучения	Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинутый уровень		
	год обучения, количество часов								
основные разделы/модули	1 год			2 год			3 год		
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
Спортивное ориентирование	**129**	**54**	**75**	**115**	**42**	**73**	**111**	**33**	**78**
Организация туристского быта и краеведение	**27**	**15**	**12**	**32**	**11**	**21**	**24**	**12**	**12**
Физическая подготовка	**132**	**9**	**123**	**141**	**12**	**129**	**153**	**12**	**141**
Соревнования по спортивному ориентированию	36		36	36		36	**36**		**36**
ИТОГО	**324**	**78**	**246**	**324**	**65**	**259**	**324**	**57**	**267**

Учебно – тематический план стартового уровня

№ п.п	тема занятий	Общее количество учебных часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Спортивное ориентирование**	**129**	**54**	**75**	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	6	6	-	Игра
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	9	9		Игра «Шляпа»
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	6	3	3	Проверка внешнего вида
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	3	3	Игра «Спасатели»
1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	21	6	15	Тесты
1.6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	6	6		Тест
1.7.	Техническая и тактическая подготовка разнести	60	18	42	Тест
1.8.	Психологическая подготовка.	15	3	12	Тесты
2.	**Организация туристского быта и краеведение**	**27**	**15**	**12**	
2.1.	Туризм и его виды	6	3	3	Маршрутный лист
2.2.	Краеведение	6	3	3	Фотоотчет
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	6	3	3	Фотоотчет
2.4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	9	6	3	Игра

3.	**Физическая подготовка**	**132**	**9**	**123**	
3.1.	Общая физическая подготовка	66	3	63	Контрольные нормативы
3.2.	Специальная физическая подготовка	45	3	42	Сдача нормативов
3.3.	Лыжная подготовка.	21	3	18	Контрольные нормативы
4	**Соревнования по спортивному ориентированию**	**36**		**36**	**Контрольная дистанция**
	Итого часов:	**324**	**78**	**246**	

3.6 Содержание уровней программы

Содержание программы стартового уровня обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования

Теоретическое занятие. Организация работы группы в течение года. Краткий обзор развития ориентирования в Пензе. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами ориентировщиками города.

Контроль. Игра на сплочение коллектива

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теоретическое занятие. Основы безопасности проведения занятий: в учебном классе, в спортивном зале, на улице, во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном полигоне, на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Контроль. Игра «Шляпа» (на отработку знаний правил поведения во время занятий).

1.3 . Одежда и снаряжение ориентировщика

Теоретическое занятие. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практическое занятие. Выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

Контроль. Проверка внешнего вида

1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Отдых. Питание. Значение питания.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиена обуви и одежды.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях физическими упражнениям.

Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Практическое занятие. Просмотр видео по оказанию помощи.

Контроль. Игра «спасатели»

1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Спортивная карта, цвета карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт, линейных и площадных ориентиров.

Контроль. Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Контроль. Тест

1.7. Техническая и тактическая подготовка

Теоретические занятия. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с

линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практические занятия. Отработка навыка правильного держания карты и компаса. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие аварийного азимута. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП.

Контроль. Тест.

1.8. Психологическая подготовка.

Теоретическое занятие. Задачи и средства психологической подготовки. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.

Практическое занятие. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности. Предстартовое состояние, предстартовое волнение.

Контроль. Тесты.

2. Организация туристского быта и краеведение

2.1. Туризм и его виды

Теоретическое занятие. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма.

Практические занятия. Убирать место привалов и биваков, установка палатки.

Контроль. Маршрутный лист

2.2. Краеведение.

Теоретическое занятие. История города и области. Замечательные земляки.

Практические занятия. Посещение экскурсионных объектов города и области.

Контроль. Фотоотчет

2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Теоретическое занятие. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Памятные исторические места.

Практические занятия. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня.

Контроль. Фотоотчет.

2.4. Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о личном туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе.

Практические занятия. Подготовка личного снаряжения к походу.

Контроль. Игра, что возьму с собой в поход.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль обшей физической подготовки: общеразвивающие упражнения. Влияние общеразвивающих упражнений на здоровье человека. Разминка, заминка, их значение.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

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

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

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

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

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

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

Контроль. Контрольные нормативы.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Методика развития специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растяжку, упражнения с партнерами, упражнения с предметами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Контроль. Сдача нормативов

3.3.Лыжная подготовка.

Теоретическое занятие. Виды классических ходов**.** Стойка лыжника. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Практическое занятие. Обучение стойки лыжника. Обучение попеременному двухшажному ходу. Преодоление подъемов «лесенкой». Попеременный ход без палок. Обучение технике спуска со склонов в низкой стойке.

Контроль. Контрольные нормативы.

4. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия. Участие в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль. Пройди контрольную дистанцию и уложиться во времени.

Учебно – тематический план базового уровня

№ п.п	тема занятий	Общее количество учебных часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Спортивное ориентирование**	**115**	**42**	**73**	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	3	3	-	Викторина
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	6	3	3	Викторина
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2	2	Проверка внешнего вида
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	2	4	Справка о здоровья

1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	9	3	6	Тесты
1.6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	6	6	-	Выполнение юнешеского разряда
1.7.	Техническая и тактическая подготовка разнести	66	18	48	Тест
1.8.	Психологическая подготовка.	15	5	10	Контрольные тесты
2.	**Организация туристского быта и краеведение**	**32**	**11**	**21**	
2.1.	Туризм и его виды	9	3	6	фото
2.2.	Краеведение	9	3	6	Фотоотчет
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	8	2	6	Фото
2.4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3	Фото
3.	**Физическая подготовка**	**141**	**12**	**129**	
3.1.	Общая физическая подготовка	69	3	66	Выполнение зачетных
3.2.	Специальная физическая подготовка	51	6	45	Сдача нормативов
3.3.	Лыжная подготовка.	21	3	18	Контрольные нормативы
4	**Соревнования по спортивному ориентированию**	**36**		**36**	**Контрольная дистанция**
	Итого часов:	**324**	**65**	**259**	

Содержание программы базового уровня

1. Спортивное ориентирование

1.1Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России

Теоретическое занятие. Этапы развития ориентирования в Пензенском регионе и в России. Ведущие спортсмены Пензенской области. Выступлений Пензенских ориентировщиков на международных соревнованиях.

Контроль. Викторина

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теоретическое занятие. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Меры личной безопасности.

Практическое занятие Поиск условно-заблудившегося по карте

Контроля. Викторина

1.3 . Одежда и снаряжение ориентировщика

Теоретическое занятие. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, карточка, чип, планшет участника.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям.

Контроль. Проверка внешнего вида

1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.

Пищевое отравления. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

Ушибы, растяжения, вывихи.

Практическое занятие. Основная помощь при различных травмах.

Контроль. Справка о здоровья

1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Спортивная карта, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт, точечных ориентиров. Создание простейших планов и схем.

Контроль. Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях.

Правила с оревнований, основные разделы. Допуск к с оревнованиям. Спортивное поведение. Представитель команды.

Контроль. Выполнение юнишеского разряда

1.7. Техника и тактика спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса. Движение по направлению с помощью компаса.

Скорость движения на дистанции.

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. *Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.*

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении

дистанции.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

Практические занятия. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса. Движение по направлению с помощью компаса.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно.

Направление. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

Анализировать допущенные ошибки про прохождении дистанции.

Контроль. Прохождение контрольной дистанции**.**

1.8. Психологическая подготовка.

Теоретическое занятие. Особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера. Понятие о спортивной мотивации.

Практическое занятие. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли.

Контроль. Контрольные тесты.

2. Организация туристского быта и краеведение

2.1. Туристские путешествия родного края.

Теоретическое занятие. Туризм – один из видов активный отдых. История развития туризма в стране.

Практические занятия. Путешествие по родному городу, просмотр видеофильма**.**

Контроль. фото отчет

2.2. Краеведение.

Теоретическое занятие. Географическое положение края. рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы.

Практические занятия. Посещение интересных объектов природы Пензенского края.

Контроль. Фотоотчет

2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Теоретическое занятие. воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия. Посадка зеленых насаждений. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Контроль. Фотоотчет**.**

Практическое занятие: поход по территории пензенской области.

2.4. Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о групповом туристском снаряжении. Перечень группового снаряжения Обеспечение

влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Практическое занятие. Подготовка группового снаряжения к походу с учетом сезона.

Контроль. Фотоотчет.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок.

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

Контроль. Выполнение зачетных упражнений.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с картой и компасом.

Упражнения для развития ловкости:. Прыжки (в длину, по кочкам, вниз, с одной ноги, с двух ног), перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растяжку, упражнения с партнерами, упражнения с предметами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре, приседание на двух и одной ногах, приседание с отягощением, упражнения с предметами.

Интервальная тренировка.

Контроль. Контрольная дистанция.

3.3.Лыжная подготовка.

Теоретическое занятие. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Практическое занятие. Обучение попеременному одновременному одношажному ходу. Основы конькового хода. Преодоление подъемов «елочкой». Обучение технике спуска со склонов в высокой стойке.

Контроль. Прохождение контрольной дистанции. Бег на лыжах «классическим ходом» на дистанции от 2 до 5 км.

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие. Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль. Пройти дистанцию и получить юношеский разряд.

Учебный план продвинутого уровня

№ п.п	тема занятий	Общее количество учебных часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Спортивное ориентирование**	**111**	**33**	**78**	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	3	3	-	Беседа и анализ
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	3	3		Видео
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	3	1	2	Участие в установке
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	2	4	Осмотр в диспансере
1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	9	6	3	Тесты

1.6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	3	3		Тесты
1.7.	Техническая и тактическая подготовка разнести	69	12	57	Контрольная дистанция.
1.8.	Психологическая подготовка.	15	3	12	Контрольные тесты
2.	**Организация туристского быта и краеведение**	**24**	**12**	**12**	
2.1.	Туризм и его виды	6	3	3	маршрутный лист
2.2.	Краеведение	6	3	3	Викторина
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	6	3	3	Фото
2.4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3	Маршрутный лист
3.	**Физическая подготовка**	**153**	**12**	**141**	
3.1.	Общая физическая подготовка	72	3	69	Сдача нормативов.
3.2.	Специальная физическая подготовка	60	6	54	Сдача нормативов
3.3.	Лыжная подготовка.	21	3	18	Контрольная дистанция.
4	**Соревнования по спортивному ориентированию**	**36**		**36**	**Контрольная дистанция**
	Итого часов:	**324**	**57**	**267**	

Содержание программы продвинутого обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретическое занятие. Результаты выступления юниорской

и юношеской сборной России на Чемпионатах мира. Сильнейшие спортсмены–ориентировщики мира и России. Члены сборной России из Пензенского региона. Просмотр и анализ видеоматериалов об участии сборной объединения «Спортивное ориентирование» на Первенстве России по спортивному ориентированию среди учащихся.

Контроль. Беседа и анализ просмотренного видеоматериала.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теоретическое занятие. Охрана труда и соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия о травмах. Причины травм. Возможные травмы на занятиях и соревнованиях. Оказание помощи пострадавшему.

Контроль. просмотр видео материала

1.3 . Одежда и снаряжение ориентировщика

Теоретическое занятие. Учебные полигоны, их оборудования для проведения тренировочных занятий на местности. Лыжное снаряжение.

Практическое занятие. Устройство, изготовление, установка снаряжения.

Контроль. Участие в установке тренировочного полигона.

1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Значение комплексного педагогического контроля медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, влияющие на работоспособность ориентировщика.

Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий.

Практическое занятие. Оказание помощи при получении травмы.

Контроль: Осмотр в диспансере

1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Практические занятия. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Описание легенд.

Контроль. Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Оборудование и дидактические материалы: правила соревнований по спортивному ориентированию. Положение и протоколы результатов с Российских соревнований.

Контроль. Тесты

1.7. Тактико-техническая подготовка

Теоретические занятия. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов. «Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления.

Организационно–подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Полигон. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

Практические занятия. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Контроль. Контрольные дистанции, тесты

1.8. Психологическая подготовка.

Теоретическое занятие. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований.

Практическое занятие. Развитие уверенности в себе, Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокретичность, хладнокровие, общительность. и т.д.

Контроль. Контрольные тесты

2. Организация туристского быта и краеведение

2.1. Туристские возможности Пензы.

Теоретическое занятие. Наиболее интересные места для проведения походов. Заповедники и национальные парки Пензы

Практические занятия. Туристический поход по Пензенской области.

Контроль. Маршрутный лист

2.2. Краеведение.

Теоретическое занятие. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники родного края.

Практические занятия. Посещение экскурсионных объектов города и области.

Контроль. Участие в краеведческих викторинах.

2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Теоретическое занятие. Воспитательное и эстетическое значение памятников культуры.

Практические занятия. Охрана памятников. Очистка мусора в лесу.

Контроль. Фотоотчет**.**

2.4. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретическое занятие. Особенности личного и группового туристского снаряжения в различных видах туризма. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт.

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Практическое занятие. Установка туристических палаток

Контроль. Маршрутный лист

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, равновесии, координации движений.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения,

разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая подготовка. Езда на велосипеде.

Контроль. Сдача нормативов.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль и значение специальной физической подготовки для ориентировщиков. Характер и методика развития специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия. Беговая подготовка. Фартлек – игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости и ловкости.

Контроль. Сдача нормативов.

3.3Лыжная подготовка.

Теоретическое занятие. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Практическое занятие. Обучение попеременному одновременному бесшажному ходу. Изучение техники разновидностей конькового хода. Преодоление подъемов ступающим шагом. Попеременный ход без палок. Подъем без палок. Техника прохождения спусков. Обучение поворотам на месте и в движении.

Контроль. Прохождение контрольной дистанции

4. **Соревнования по спортивному ориентированию**

Практическое занятие . Участие во всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль. Пройти дистанцию и получить юношеский разряд.

<u>Условия реализации программы:</u>

Учебно-тренировочный процесс по спортивного ориентирования

осуществляется в соответствии с настоящей программой в течении учебного года по учебному плану.

1. Кадровое обеспечение

Данная программа может быть реализована учителями физической культуры, спортсменом - разрядником по данному виду спорта; преподователями дополнительного образования.

2. Информационное обеспечение

В практике и методике преподавания важны:

- учебники, книги, пособия, статьи (публикации), - CD- диски, аудиокассеты,

- видеозаписи учебно-тренировочного процесса, соревнований, массовых мероприятий.

I. Перечень рекомендуемых учебных наглядных пособий в учебном кабинете.

1. Условные знаки спортивных карт.

2. Цветные учебно – топографические карты масштаба 1:5000, 1:10000. 1:25000.

3. Расчлененные спортивные карты.

4. Учебные плакаты: формы рельефа местности и их изображение на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности.

5. Спортивные цветные карты.

6. Средства отметки- чипы

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, планшет для лыжного ориентирования.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Список литературы

1. Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая. Педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДЮЦ «Орион» Колесникова Л.В.
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
5. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.-М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
6. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
7. Колесникова Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
8. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных

требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42

9. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.

Список литературы для учащихся и для родителей

1. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.

2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. -М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.

3. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М.: Советский спорт, 2003.-3-20с.

4. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова.- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.

5. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.

6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

7. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.

8. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.

9. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.

10. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика

[Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5FC54FB47AE9B100DF30ED1B8CC2B070830A98D0
Владелец: Зелепугин Павел Валерьевич
Действителен: с 09.09.2021 до 09.12.2022