



Управление образованием
Городского округа Истра Московской области
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ
143590 Московская область Истра, ул. Ленина, 10.
Тел. 8 (49831) 3-1930, 8 (49831) 3-1981. E-mail: istr_mou_do_cdyutk@mosreg.ru

Принята
на заседании Педагогического совета
протокол № 1
от «27» августа 2021 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»**

Авторы программы: Ю.С. КОНСТАНТИНОВ,
Заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н.,
директор Федерального центра детско-юношеского
туризма и краеведения

Направленность деятельности: физкультурно-спортивная

Количество учебных часов: 108 часов

Длительность: 2 года

Количество учебных часов в неделю: 3 часов

Возраст обучающихся: 10-18 лет

г.Истра
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование-основы» базового уровня имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. В свободное от школьных занятий время ребенок зачастую предоставлен самому себе, ему приходится бесконтрольно со стороны взрослых заниматься организацией своего досуга, что нередко приводит к формированию асоциальной системы ценностей и соответствующей модели поведения. В вопросах воспитания и обучения на первый план выходят проблемы педагогической запущенности, бездуховности подрастающего поколения. В последние годы определилась актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения - способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, порой требующих быстрого и правильного решения.

Таким образом, в настоящее время трудно переоценить значение дополнительного образования детей, в частности - занятий спортивным ориентированием. Они способствуют всестороннему развитию личности ребенка, направлены на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствуют приобретению навыков самостоятельной деятельности. Занятия в объединении спортивного ориентирования восполняют этот пробел. Ученые утверждают, что для поддержания здоровья - и физического, и психического - человек должен проводить на природе минимум 200 часов в год. Спортивное ориентирование позволяет решать не только оздоровительные, но и лечебно-профилактические задачи. Таким образом, в процессе занятий происходит воспитание и практическая подготовка гармонично развитого, свободного, функционально грамотного гражданина, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

Дети приходят в спорт, полные надежд. Важно не обмануть их ожидания, чтобы они не только обучились чему-то новому, но и получили удовольствие и не потеряли интерес к дальнейшим занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность. Спортивное ориентирование не только физически развивает человека, но и повышает концентрацию внимания, скорость реакции, развивает память, улучшает психологическую устойчивость, способность правильно и быстро принимать правильное решение.

Ориентирование, по сути, тот же бег или лыжные гонки, которые требуют от атлета проявления выносливости. Оно требует чрезвычайно высокого уровня как физической, так и умственной подготовки. Ориентировщикам нужно уметь быстро бегать, отлично ездить на лыжах и «читать» карту - обладать незаурядной способностью объединять оба эти умения. Атлет должен принимать сотни решений по выбору маршрута на высокой скорости в течение каждой гонки. В ходе занятий учащиеся получают возможность физически окрепнуть, научиться ориентироваться на местности, принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, получившему признание, как во всем мире, так и в нашей стране как оздоровительный и прикладной вид спорта.

Программа рассчитана на 2 года последовательного обучения.

Форма обучения очная.

Состав группы - постоянный.

Предлагаемые темы обучения учат азам ориентирования, открывают возможность для широкого охвата школьников в учреждениях дополнительного образования во внеучебное время.

Цель программы: развитие мотивации личности ребенка для эффективной жизнедеятельности средствами туризма и ориентирования.

Основные задачи:

Образовательные

- дать знания, умения, навыки по ориентированию
- развить интерес к активному познанию окружающего мира,
- привить навыки здорового образа жизни

Воспитательные

- создать условия для формирования гражданской позиции,
- сформировать правильные поведенческие мотивы,
- создать условия для выработки морально-психологической устойчивости;
- способствовать воспитанию сознательной дисциплины, развитию умения оценивать свои силы и возможности, освоению приемов самоконтроля,
- развить качества личности: активность, самостоятельность, ответственность, аккуратность, потребность в самореализации

Развивающие

- развить способности принимать адекватные решения в различных ситуациях при дефиците времени,
- способствовать физическому развитию, повышению работоспособности, укреплению здоровья.

При разработке данной программы была использована Программа «Спортивное ориентирование» автор Болтов С. Б. утвержденная Министерством образования РФ в 2002 г. **В отличие** от нее программа дополнена разделами «Краеведение», «Основы туристской подготовки», «Правила дорожного движения». Увеличено количество часов на 3 и 4 годах обучения в блоках «Тактическая подготовка», «Техническая подготовка», «Физическая подготовка».

В процессе реализации программы у детей формируются и развиваются жизненно важные умения и навыки. К их числу необходимо отнести следующие умения: ставить цели; принимать решения и решать проблемные ситуации; критически мыслить; творчески мыслить; справляться со стрессами и эмоциями; осознать себя как личность.

Воспитательный и образовательный процессы строятся на основе личностно-ориентированного подхода с использованием современных методов и информационных технологий. В обучение включены туристско-краеведческие умения и навыки. Затем, по мере совершенствования этих навыков, осуществляется переход к изучению техники и тактики ориентирования. Включение различных видов оздоровительно-спортивного туризма позволяет хорошо физически и морально подготовить ребят к серьезным жизненным испытаниям, в том числе, к службе в армии. Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Основной целью является достижение такого уровня развития подростков, при котором они, имея соответствующую мотивацию, смогут добиться высоких спортивных результатов.

Учебный материал каждого года обучения делится на блоки:

1. Основы знаний и умений туристско-краеведческой деятельности, в том числе:
 - специальная подготовка;
 - краеведческая подготовка;
 - топография
2. Общая и специальная физическая подготовка
3. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика
4. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму
5. Экскурсии, походы, лагеря, учебно-тренировочные сборы

Адресат программы.

Возраст обучающихся 8-17 лет.

Занятия строятся с учетом Графика развития двигательных способностей для различных возрастных групп:

8—13 лет — возраст обучения двигательным навыкам,

12—16 лет — возраст тренировки, освоения тонкой координации и автоматизации движений,

15 лет и далее — возраст достижений.

В возрасте 7—8 лет, ключевом в развитии спортсмена, необходимо использовать в полной мере подражательность, включая в игры как можно больше упражнений на развитие координации — на равновесие, чувство ритма, быстроту реакции, первичное умение ориентироваться (в лесу и в спортзале).

В возрасте 9—12 лет продолжают всесторонние тренировки по обучению базовой технике, основным моторным качествам. Упражнения: плавание, прыжки, обучение технике спортивного бега.

12—14 лет — время продолжения всесторонней тренировки и обучения теоретическим основам, время начала серьезной силовой подготовки, время развития выносливости. По мнению некоторых исследователей, до этого возраста невозможно предугадать предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта на уровне элиты. Поэтому дети должны попробовать себя во многих видах спорта и продолжать тренироваться независимо от первых успехов или неудач. Не надо принуждать детей к занятиям. Для них естественны тренировки до утомления, а благодаря быстрому восстановлению они не нуждаются в длительном отдыхе.

И конечно, на каждом занятии используются игровые моменты «столь долго, сколь это возможно». «Мы заканчиваем играть не потому, что становимся старше, но становимся старше потому, что перестаем играть».

В учебную группу дети приходят не только за физическим развитием. Кроме спорта у детей есть и другие интересы и потребности, в частности, потребность в безопасности, потребность в соблюдении моральных норм поведения, потребность в дружбе. Дети выбирают спорт не только из-за соревнований, но из-за того, что могут удовлетворить потребность в дружбе, удовольствии, сопричастности.

Необходимо, чтобы соблюдение спортивных норм и правил ориентирования превратилось у детей в потребность. Они должны твердо знать, что на дистанции надо вести честную спортивную борьбу, что недопустим совместный бег, преследование, нечестность в отметке КП и порядке прохождения дистанции и т.п. Честность на соревнованиях, положительный пример тренера, родителей, учителей воспитывает детей лучше, чем самые хорошие слова: «Ученик делает не то, что ты говоришь, а то, что ты делаешь».

Учебный процесс строится так, чтобы каждый ребенок получал от обучения удовольствие и видел свои успехи. Поощряется больше желание и участие, чем результаты, поддерживается уверенность в себе и чувство единства. Важно подчеркивать, что в ориентировании ошибки — не трагедия, а путь к совершенствованию.

Режим занятий

Учебная нагрузка в первом и втором годах обучения рассчитана на 108 часов (3 часа в неделю). В зависимости от темы, времени года и погодных условий - в помещении или на местности. Возможно увеличение продолжительности занятия в выходные и сокращение в будни (походы, соревнования, поездки и т.д.). Учебный план включает большое количество практических занятий. Большинство занятий предполагают сочетание теории и практики.

Состав группы первого года обучения - 15 учащихся, второго года - не менее 10 человек.

Это объясняется повышением физических нагрузок и ростом спортивного мастерства, которое требует большего внимания со стороны руководителя или тренера.

Форма аттестации

Аттестация проводится в виде тестирования по тактической и технической подготовке, выполнения практических заданий, а также выполнения нормативов по физической подготовке.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов

Результаты отслеживаются на районных, зональных, областных и республиканских соревнованиях по спортивному ориентированию. В зависимости от показанных результатов спортсменам присваиваются юношеские и спортивные разряды в соответствии с Всероссийской спортивной классификацией. Кроме того, участвуя в походах, воспитанники могут получить звания «Юный турист», «Турист России» и соответствующие разряды по туризму.

Прогнозируемые результаты

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Должны знать:	Должны уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - значение спортивного ориентирования - место, время проведения занятий - основы безопасности при проведении занятий и участия в соревнованиях - правила дорожного движения - виды ориентирования - строение организма человека - основы гигиены - права и обязанности участника соревнований - действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиша - снаряжение ориентировщика- - компас, его устройство - задачи ОФП и СФП <ul style="list-style-type: none"> - значение круглогодичной тренировки - технику лыжных ходов - понятие о технике ориентирования - разновидности карт - понятие о технических приёмах - понятие о тактике - взаимосвязь техники и тактики - понятия: опорные, ограничивающие, тормозные, рассеивающие ориентиры - положение о соревнованиях - условия проведения соревнований в заданном направлении - действия в аварийной ситуации - историю города, области - музеи, экскурсионные объекты города, области - памятные и исторические места города - виды туризма - основные узлы (8 узлов) - групповое и личное снаряжение <ul style="list-style-type: none"> - требования к выбору места бивака - основы топографии - понятие «масштаб» <ul style="list-style-type: none"> - основные топографические знаки 	<ul style="list-style-type: none"> - находить выход из аварийных, криминальных ситуаций - искать условно заблудившихся в лесу - соблюдать меры личной гигиены - составлять и соблюдать режим дня - соблюдать права и обязанности участников соревнований - правильно эксплуатировать снаряжение - выполнять общеразвивающие упражнения - передвигаться на лыжах - плавать - выполнять беговые, прыжковые упражнения, бег с учётом характера местности - выполнять упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты - правильно пользоваться компасом, определять расстояние по карте - определять точку стояния - восстанавливать ориентировку после её потери - выполнять простейшую маршрутную топографическую съёмку местности - правильно распределять силы на дистанции - выполнять действия по подходу и уходу с КП - осуществлять выбранный путь движения - выбирать лучший вариант - выполнять нормативы по ОФП И СФП <ul style="list-style-type: none"> - рассказать об истории г.Ногинска - памятные и исторические места - укладывать рюкзак - устанавливать палатку - составлять список снаряжения - разжигать костёр - оказывать доврачебную помощь
<ul style="list-style-type: none"> - понятие «горизонталь» - цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия - границы полигона - контрольные сроки проведения похода. 	<ul style="list-style-type: none"> - транспортировать пострадавшего - изготавливать носилки - читать масштаб карт - читать и расшифровывать топознаки - определять крутизну и высоту склона - передвигаться в составе группы

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Должны знать:	Должны уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - место, время проведения занятий - правила пожарной безопасности - причины возникновения пожара - достижения российских ориентировщиков - причины утомления - объективные и субъективные признаки переутомления - общие положения правил по спортивному ориентированию - права и обязанности участника соревнований - виды соревнований - снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: судейскую коллегию соревнований - обязанности судьи - особенности бега в лесу, по пересечённой местности - технику лыжных ходов - гимнастические упражнения - упражнения для развития основных физических качеств - технические приёмы: грубый и точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование - понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка - характеристику действий на различных участках трассы - влияние скорости бега на качество ориентирования - понятия: опорные, ограничивающие, тормозные, рассеивающие ориентиры - положение о соревнованиях - условия проведения соревнований в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе - действия в аварийной ситуации - географическое положение края - растительный и животный мир 	<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться первичными средствами пожаротушения - оказывать первую помощь пострадавшим - выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа - соблюдать права и обязанности участников соревнований - соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях - участвовать в оборудовании учебных полигонов - работать с протоколами старта - принимать участие в судействе городских соревнований - передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы - плавать - владеть приёмами техники бега - выполнять стандартный набор гимнастических упражнений - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности - правильно пользоваться компасом, определять расстояние по карте - ориентировать карту - двигаться по азимуту - измерять расстояние на местности - определять и контролировать направление с помощью карты и компаса - выполнять приёмы грубого и точного чтения карты - выполнять действия по выходу на КП с различных привязок - аккуратно производить отметку на КП - использовать предстартовую информацию - выполнять нормативы по ОФП И СФП - рассказать о географическом

Качества личности, которые развиваются в результате обучения: патриотизм, честность, мужество, упорство, трудолюбие, умение работать в коллективе, моральная готовность к преодолению любых трудностей и лишений, к умению брать на себя большую часть работы, прийти на помощь товарищу. Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, развитие творчески активной личности ребенка.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Теоретические занятия проводятся в учебном классе, оборудованном столами, стульями. Практические занятия (тренировки, соревнования, походы) проводятся на стадионе, в зале, в лесу, лесопарковой зоне, на природных, картографированных полигонах.

Перечень снаряжения и инвентаря.

1. Призмы для ориентирования на местности - комплект
2. Компостеры для отметки прохождения КП - комплект
3. Полотнища «Старт», «Финиш»
4. Компьютер стационарный
5. Ноут-бук
6. Программы для обработки результатов по спортивному ориентированию
7. Курвиметр - 2 штуки
8. Набор карт для летнего и зимнего ориентирования
9. Станок для обработки лыж
10. Набор лыжных парафинов и мазей
11. Палатки туристские - комплект
12. Веревка основная
13. Веревка вспомогательная
14. Репшнур
15. Система страховочная - комплект
16. Карабины альпинистские с муфтами
17. Секундомер - 2 штуки
18. Аптечка медицинская в упаковке - комплект
19. Пила цепная
20. Топор в чехле - 2 штуки
21. Костровое оборудование (тросики, крючья , цепочки и т.д.)
22. Рукавицы костровые - 2 пары
23. Рукавицы брезентовые - комплект
24. Каны туристские или ведра эмалированные - 2 комплекта
25. Ремонтный набор в упаковке - комплект
26. Лопата саперная в чехле - 1 штука
27. Рулетка 15-20 метров - 1 штука

Перечень личного снаряжения обучающегося

1. Беговая форма, обувь
2. ЧИП
3. Компас
4. Планшет
5. Столик для зимнего ориентирования
6. Лыжи, палки, ботинки, комбинезон
7. Лыжная шапочка, перчатки
8. Набор цветных карандашей и фломастеров
9. Фонарик налобный
10. Рюкзак
11. Спальный мешок
12. Коврик туристский
13. Сидушка походная
14. Бахилы
15. Сапоги резиновые
16. Ветрозащитный костюм
17. Спортивный костюм
18. Куртка
19. Носки х/б, шерстяные
20. Дождевик
21. Блокнот, ручка
22. Перчатки рабочие
23. Часы

24. Индивидуальная аптечка
25. Средства личной гигиены

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1.5	1.5	0	Собеседование
2	Техника безопасности	0.5	0.5	0	Тестирование
3	История спортивного ориентирования	1.5	1.5	0	Собеседование
4	Гигиена спортсмена	1.5	1.5	0	Собеседование
5	Правила соревнований	3	3	0	Собеседование
6	Снаряжение ориентировщика	6	3	3	Собеседование, практические задания
7	Общая физическая подготовка	13.5	1.5	12	Тестирование
8	Специальная физическая подготовка	13.5	1.5	12	Тестирование
9	Техническая подготовка	27.5	1.5	26	Тестирование
10	Тактическая подготовка	13.5	1.5	12	Тестирование
10	Контрольные нормативы	6		6	Тестирование
11	Краеведение	1.5	1.5	0	Тестирование
12	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	0.5	1.5	Тестирование
13	Основы туристской подготовки	10.5	1.5	9	Практические задания, зачет
14	Топография	6	3	3	Тестирование
15	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии		Вне сетки часов		
	ВСЕГО ЧАСОВ:	108	23.5	90.5	

Учебный материал направлен на вовлечение детей в объединение спортивного ориентирования, изучение истории, культуры родного края, повышение уровня физической подготовки, развитие силы, ловкости, быстроты, общей и специальной выносливости, основным приёмам ориентирования на местности, приобретение опыта участия в соревнованиях.

В течение этого года воспитанники должны выполнить 3 юношеский разряд по спортивному ориентированию.

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение – 1.5 ч.

Знакомство с группой (1.5 ч.)

Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления. Планирование деятельности в учебном году.

2. Техника безопасности – 0.5ч. Теоретические занятия (0.5 ч.)

Основы безопасного поведения в учебном классе, на местности. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

3. История спортивного ориентирования – 1.5 ч.

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

4. Гигиена спортсмена – 1.5 ч.

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

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию - 3 ч.

Теоретические занятия (3 ч.)

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

6. Снаряжение ориентировщика - 6 ч.

Теоретические занятия (3 ч.)

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение.

Правила хранения и эксплуатации.

Практические занятия (3 ч.)

Устройство, изготовление, подбор и установка снаряжения.

7. Общая физическая подготовка – 13.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Задачи ОФП. Круглогодичный тренировочный процесс. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (12 ч.)

Ходьба. Бег (вперёд, назад, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, прыжки, метания). Плавание.

Лыжная подготовка (изучение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, преодоления подъёмов и спусков). Спортивные и подвижные игры. Туристская подготовка (походы, преодоление полосы препятствий).

8. Специальная физическая подготовка – 13.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства. Методика развития выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (12 ч.)

Беговая подготовка в различном темпе.

Развитие специальных качеств ориентировщика:

- для развития выносливости: равномерный бег по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, бег в гору;
- для развития быстроты: бег на короткие дистанции, с высоким подниманием бедра, со сменой направлений, игровые упражнения в быстром темпе, эстафеты;
- для развития гибкости: упражнения на растяжение, с партнёром, с предметами;
- для развития ловкости: прыжки, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- для развития силы: отжимание в упоре лёжа и упоре сзади, подтягивание, приседания на двух и одной ноге, упражнения на тренажёрах, с отягощением, с партнёром и амортизаторами.

9. Техническая подготовка – 33.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Понятие о технике ориентирования. Разновидности карт: топографические, спортивные. Изучение технических приёмов: линейное ориентирование, точечное ориентирование, точный и грубый азимут.

Практические занятия (26 ч.)

Условные знаки спортивных карт. Градация условных знаков по цвету. Группы условных знаков: искусственные объекты, растительность, гидрография, скалы и камни, рельеф, знаки обозначения дистанции. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Измерение расстояний по карте. Масштаб карты. Развитие глазомера. Компас. Приёмы пользования компасом. Стороны горизонта.

Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

10. Тактическая подготовка – 13.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Понятие о тактике в спортивном ориентировании. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке. Значение тактики для достижения результата.

Практические занятия (12 ч.)

Тактические действия в стартовом городке. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп. Тактика при выборе пути движения. Выбор вариантов движения (один из двух, трёх). Опорные, тормозные, ограничивающие, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта.

11. Контрольные нормативы - 6 ч.

Практические занятия (6 ч.)

Сдача теоретических и практических умений и навыков. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

12. Краеведение – 1.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

История города и области. Памятные места нашего города. Знаменитые земляки. Музеи и экскурсионные объекты Московской области.

13. Топографическая подготовка - 6 ч.

Теоретические занятия (3 ч.)

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

Практические занятия (3 ч.)

Условные знаки топографических карт. Изображение топографических знаков. Изображение рельефа местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склонов.

Походы, учебные сборы, экскурсии, лагеря - вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1.5	1.5		Собеседование
2	Техника безопасности	0.5	0.5		Собеседование, опрос
3	Обзор развития ориентирования	1.5	1.5		Собеседование, опрос
4	Врачебный контроль, самоконтроль	0.5	0.5		Диспансеризация
5	Правила соревнований	2	0.5	1.5	Тестирование
6	Снаряжение ориентировщика	2	0.5	1.5	Тестирование
7	Судейская практика	4	0.5	3.5	Тестирование
8	Общая физическая подготовка	13.5	1.5	12	Тестирование
9	Специальная физическая подготовка	13.5	1.5	12	Тестирование
10	Техническая подготовка	33.5	1.5	32	Тестирование
11	Тактическая подготовка	18.5	1.5	17	Тестирование
12	Контрольные нормативы	6		6	Тестирование
13	Краеведение	1.5	1.5		Конкурс
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	0.5	1.5	Тестирование
15	Основы туристской подготовки	7.5	1.5	6	практические задания
16	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии		Вне сетки часов		
	ВСЕГО ЧАСОВ:	108	15	93	

На втором году предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных на первом году обучения, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение навыков судейства соревнований.

В течение второго года воспитанники должны выполнить 2-1 юношеский разряд по спортивному ориентированию.

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение – 1.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Планирование деятельности в учебном году. Анализ результатов спортивной деятельности. Определение целей и задач на 2 год обучения.

2. Техника безопасности – 0.5 ч.

Теоретические занятия (0.5 ч.)

Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

3. Обзор развития ориентирования – 1.5 ч. Теоретические занятия (1.5 ч.)

Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка – 0.5 ч.

Теоретические занятия (0.5 ч.)

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

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 2 ч.

Теоретические занятия (0.5 ч.)

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям.

Спортивное поведение.

Практическое занятие (1.5 ч.)

Разбор Положений о соревнованиях по спортивному ориентированию. Тесты.

6. Снаряжение ориентировщика - 2 ч.

Теоретические занятия (0.5 ч.)

Учебные полигоны, их оборудование для занятий на местности.

Практические занятия (1.5 ч.)

Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

7. Судейская практика - 4 ч.

Теоретические занятия (0.5 ч.)

Судейская коллегия соревнований. Бригады старта, финиша, судьи на дистанции (контролёры). Обязанности судьи.

Практические занятия (3.5 ч.)

Протокол старта. Итоговый протокол. Предварительная проверка КП в карточке участника.

Подсчёт командных результатов.

8. Общая физическая подготовка – 13.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировок.

Практические занятия (12 ч.)

Бег (вперёд, назад, на носках, с изменением направления движения).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Акробатика.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, прыжки, метания). Плавание. Лыжная подготовка (изучение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, преодоления подъёмов и спусков). Спортивные игры. Упражнения на развитие основных физических качеств. Упражнения на расслабление.

9. Специальная физическая подготовка – 13.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства. Методика

развития выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (12 ч.)

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

Развитие специальных качеств ориентировщика:

- для развития выносливости: равномерный бег по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, бег в гору;
- для развития быстроты: бег на короткие и средние дистанции, с высоким подниманием бедра, со сменой направлений, игровые упражнения в быстром темпе, эстафеты;
- для развития гибкости: упражнения на растяжение, с партнёром, с предметами;
- для развития ловкости: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- для развития силы: отжимание в упоре лёжа и упоре сзади, подтягивание, приседания на двух и одной ноге, упражнения на тренажёрах, с отягощением, с партнёром и амортизаторами.

10. Техническая подготовка – 33.5 часов

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика: чувство расстояния, направления, чтения карты. Понятия: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Практические занятия (32 ч.)

Точное и грубое чтение карты. 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.

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

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

11. Тактическая подготовка – 18.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

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

Практические занятия (17 ч.)

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

Предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

12. Контрольные нормативы - 6 ч.

Практическое занятие (6 ч.)

Сдача теоретических и практических умений и навыков. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

13. Краеведение – 1.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Географическое положение края. Полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир, население, история, хозяйство, культура, заповедники и заказники.

14. Психологическая и морально-волевая подготовка -2 ч.

Теоретические занятия (0.5 ч.)

Методы и средства развития волевых качеств. Влияние утомления на качество ориентирования.

Практические занятия (1.5 ч.)

Психологическая подготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций. Аутотренинг.

15. Основы туристской подготовки – 7.5 ч.

Теоретические занятия (1.5 ч.)

Распределение должностей в туристской группе Меню для походов и соревнований.

Упаковка и хранение продуктов.

Практические занятия (6 ч.)

Составление меню, графика дежурств. Приготовление пищи в полевых условиях. Работа топором, пилой.

Походы, учебные сборы, экскурсии, лагеря - вне сетки часов Отработка навыков по каждому разделу программы.

2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения, используемые при реализации программы:

1. Словесные - рассказ, беседа, лекция.
2. Наглядные - показ видеоматериалов, фотографий, плакатов, схем, таблиц, туристских и спортивных карт.
3. Практические - учебно - тренировочные занятия по спортивному ориентированию, туризму, топографии, оказанию первой доврачебной помощи, по общей и специальной физической подготовке; экскурсии, туристские походы, участие в туристских мероприятиях, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
4. Аналитические - наблюдение, сравнение, самоконтроль, самоанализ, собеседование, опрос, анкетирование, тестирование.

Методы воспитания: убеждение, рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, инструктаж, диспут, пример, поручение, воспитательные ситуации, общественное мнение, соревнования, поощрение.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуальногрупповая и групповая.

Формы организации учебного занятия В процессе реализации программы используются следующие формы проведения занятий: лекции, беседы, лекционно-практические и практические занятия, работа с картой в классе и на местности, тренировочные занятия по общей и специальной физической подготовке, занятия по тактике и технике ориентирования, психологическая подготовка, просмотр учебных фильмов, тестирование, участие в соревнованиях, экскурсии, походы, учебно-тренировочные сборы, лагеря.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология проблемного обучения, игровая технология, коммуникативная технология, здоровьесберегающая технология.

Дидактическое обеспечение программы:

- конспекты занятий
- набор карт (физические, топографические, спортивные), планов, схем
- видеоматериалы
- фотоматериалы
- развивающие игры
- топографическое лото
- компьютерные игры по ориентированию
- тесты по разделам программы
- раздаточный материал (карточки, схемы)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая при разработке программы и её реализации

1. Елин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980г.
2. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973г.
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985г.
4. Киселёв В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988г.
5. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ 1997г.
6. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по предлагаемой программе:

1. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983г.
2. Ингстрём А. В лесу и на опушке. М.: ФиС, 1979г.
3. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ 1995г.
4. Костылев В. В. Философия спортивного ориентирования. М.: 1966г.
5. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990г.
6. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ 1997г.
7. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюрмер Ю.А., М., Профиздат, 1985.
8. Майсак Г. Н. «Среди нехоженных дорог одна твоя...» - Ногинск МО, Городская станция юных туристов, 1994.
9. Смирнов А.Т., Литвинов Е.Н., Фролов М.П., Латчук В.Н., С.В.Петров, Богоявленский И.Ф. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник для 7-11 кл. - 1-е изд. - М., Издательство АСТ, 1996. - 160 с.
10. Справочные материалы по историческому краеведению IX-XIX века. Ногинский район. Издание 2-е, исправленное, дополненное. - Ногинск, ООО «Шерна», 2005.
11. Справочные материалы по историческому краеведению. XX век. Ногинский район./Сост. Егорова Е.В. - Ногинск, МОУ ДОД «Городская станция юных туристов», 2006.
12. Справочные материалы по краеведению. Ногинский район. Природа родного края. - Ногинск, МОУ ДОД «Городская станция юных туристов», ТОО «Принт», 1994.
13. Энциклопедия туриста. Гл. ред. Тамм Е.И., М., Большая российская энциклопедия, 1993

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп 1 года обучения.

Учащиеся 1 - го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 4-5 соревнованиях по ОФП и кроссу, по лыжам и в 9-10 соревнованиях по спортивному ориентированию.

№	Виды нормативов	1 год обучения	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	4.8	5,0
2.	Бег 1000 м (мин)	4.10	4.30
3.	5-кратный прыжок в длину с места (см).	750	730
4.	20- минутный бег с учетом пройденного расстояния (м)	3500	3000
5.	Кросс 2 км - мин, сек. Кросс 3 км - мин, сек.	12.50	10.50
6.	Дистанции лыжных гонок (км)	2-3	2-3
7.	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	2 юн	2 юн
8.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	2 юн	2 юн

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп 2 года обучения.

Учащиеся 2 - го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 4-5 соревнованиях по ОФП и кроссу, по лыжам и в 9-10 соревнованиях по ориентированию.

№	Виды нормативов	2 год обучения	
		мальчики	девочки
9.	Бег 30 м с хода (сек)	4.6	5,0
10.	Бег 1000 м (мин)	4.00	4.25
11.	5-кратный прыжок в длину с места (см).	800	750
12.	20- минутный бег с учетом пройденного расстояния (м)	3600	3200
13.	Кросс 2 км - мин, сек. Кросс 3 км - мин, сек.	12.40	10.40
14.	Дистанции лыжных гонок (км)	2-3	2-3
15.	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	1 юн	1 юн
16.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	1 юн	1 юн

Учащиеся 2 - го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 4-5