

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»



ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова Н.В. Марова
«31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спортивное ориентирование»
(туристско-краеведческая направленность,
базовый уровень)
с 10 лет на 3 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Дулова Ольга Владимировна

г. Городец
2023 год

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	5
3.	Учебный план	8
4.	Рабочая программа (учебно-тематический план)	9
5.	Методическое обеспечение	24
6.	Оценочные материалы	41
7.	Материально-техническое обеспечение	47
8.	Список литературы	48
9.	Приложение (календарный учебный график)	51

1. Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Широкая доступность спортивного ориентирования (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассах, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Спортивное ориентирование – универсальный прикладной вид спорта, который играет важную роль в подготовке школьников к освоению навыков ориентирования на местности, правил поведения в лесу, расширяет их кругозор, помогает познать и понимать природу.

Многообразие видов ориентирования (бегом, на лыжах, на велосипедах), широкий диапазон дистанций (парковый суперспринт, спринт, средняя, классическая, сверхдлинная дистанция и др.) требует от спортсменов высокой разносторонней физической подготовленности, а массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Спортивное ориентирование является достаточно сложным видом спорта, где результат спортсмена в первую очередь зависит от скорости чтения (восприятия) карты и от скорости передвижения по местности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент (основа) для дальнейшего спортивного совершенствования.

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» относится к туристско-краеведческой направленности. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва.

Данная образовательная программа учитывает специфику образовательного учреждения, климатогеографических условий и культурно-национальные особенности региона (Нижегородской области).

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

Это направление популярно у школьников и их родителей. Спортивное ориентирование дает возможность учащимся развиваться интеллектуально и физически, вести здоровый образ жизни, общаться с людьми, объединенными общими интересами, а также дает возможность общения с природой.

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

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

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Содержание программы включает в себя обучение спортивному ориентированию в соответствии с развитием ребенка и степенью его зрелости. Акцент сделан на организацию активной оздоровительно-спортивной и познавательно-творческой деятельности учащихся при повторяющемся и прогрессирующем обучении. Каждая ступень обучения является платформой для следующей.

Педагогическая целесообразность. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать окружающий мир. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умением владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

В основу программы заложены следующие педагогические принципы:

1. Принцип сознательности и активности. Формирование у детей сознательного подхода к занятиям и устойчивого интереса к ним. Демонстрация разнообразной наглядности, встречи с людьми, имеющими достижения в изучаемых областях, собственный пример и опыт руководителя.

2. Принцип доступности и индивидуальности. Построение процесса обучения и воспитания с учетом возрастных, физиологических, психологических, особенностей занимающихся и в соответствии с этим определение меры доступности освоения учебного материала.

3. Принцип гуманистичности. Обеспечение приоритета общечеловеческих ценностей и здоровья человека, свободного развития личности. Реализуется с помощью воспитательных методов и средств: убеждение, объяснение, беседа, пример, инструктаж, упражнение, приучение, поручение, педагогическое требование, мотивация, соревнование, поощрение, наказание. На первое место ставится здоровье ребенка.

4. Принцип реалистичности. Возможность для ребенка объективно оценить себя и своих товарищей во время тренировок и соревнований, а также других мероприятий. После каждого мероприятия подведение итогов, где каждый может оценить свои результаты и сделать выводы.

5. Принцип последовательности. Планирование содержания развивающегося по восходящей линии, где каждое новое знание отражается на предыдущем и вытекает из него.

6. Принцип систематичности. Рассмотрение изучаемых знаний, формируемых умений и навыков в систему дополнительного образования учащихся и в общую систему человеческой культуры.

7. Принцип межпредметных связей.

8. Многообразие видов деятельности.

9. Принцип коллективизма. Значение коллектива для развития личности. Воспитание в коллективе является природосообразным, т. к. оно соответствует социальной природе человека. Воспитание реализует связь человека с обществом через воспитательный коллектив, который дает возможность каждой личности проживать ситуации общественного опыта. Понимание себя не только индивидуальностью, но и частью коллективного целого.

10. Принцип смешанного коллектива. Включение семьи в реализацию программы, навыки общения с людьми старшего поколения.

2. Содержание программы

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

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных **задач**:

- пропаганда спортивного ориентирования среди учащихся;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;
- обучение основам ориентирования;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- профессиональная ориентация;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: спортивный туризм, ОБЖ, топография и картография, география, краеведение, экология, физиология человека;
- формирование межличностных дружеских отношений учащихся в процессе образовательной деятельности, адаптированной к их возможностям.

Программа «Спортивное ориентирование» разработана для учащихся с 10-11 лет с учетом поло - возрастных, индивидуально – психологических, физических, иных особенностей и состояний и рассчитана на 3 года. В дальнейшем у детей есть возможность продолжить заниматься по дополнительным общеобразовательным программам «Спортивный туризм», «Юные судьи туристских соревнований». Рекомендуемый численный состав учебной группы 1-го - года обучения до 15 человек, 2-го и последующих – до 12 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям в объединении.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях в спортивном зале, на местности, в т.ч. соревнованиях, в походах выходного дня (с привлечением родителей). Она предполагает организацию оздоровительно-познавательной и спортивной деятельности под руководством педагога дополнительного образования туристско-спортивной направленности. Программа реализуется МБОУ ДО ЦВР «Радуга» на основании договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве на базах образовательных организаций Городецкого района.

Отличительная особенность программы. Программа предусматривает как продолжение обучения детей, занимающихся в туристских объединениях 2 и более лет как интегрированное (совмещенное) и самостоятельное направление, так и обучение ранее не занимавшихся в этом направлении.

Реализация учебного плана программы в течение года может подвергаться корректировке. Для выполнения программы в полном объеме допускается применение электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов, проведение занятий с предварительным согласованием администрации и учащихся, изучение отдельных тем дистанционно.

Основные формы, методы и приемы работы с учащимися

Форма обучения - очная с использованием групповой, подгрупповой, индивидуальной учебной деятельности.

Формы и методы работы с учащимися соответствуют их возрастным, психофизиологическим особенностям. Основными формами работы являются теоретические и практические учебные занятия по программе, тестирование занимающихся, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, походы.

При этом применяются:

- общепедагогический метод: наглядный (показ двигательного действия, демонстрация пособий: плакаты, рисунки, учебные фильмы и т.д.); словесный (объяснение, беседа, разбор, распоряжения, команды, указания);
- практический метод - игровой, соревновательный;
- коллективная форма работы и система обучения;
- индивидуальная форма работы и система обучения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием современных методик и технических достижений. У учащихся воспитываются умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тестовые задания;
- общефизическая подготовка: контрольные нормативы;
- специальная подготовка.

Педагогический контроль включает в себя:

- Предварительную диагностику физической подготовленности учащихся (сдача нормативов по ОФП).
- Текущий контроль, осуществляемый педагогом в форме наблюдения.
- Промежуточную аттестацию (проводится в середине года, направлена на проверку полученных знаний).

Ожидаемые результаты освоения программы

К планируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной программы «Спортивное ориентирование» относятся:

Оздоровительные:

-укрепление здоровья;

- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- **Личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.); совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

• Воспитательные:

- формирование потребности к занятиям спортом;
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина);
- воспитание бережного отношения к природе.

• **Метапредметные результаты** — умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать эффективные способы решения поставленных задач; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

• **Предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Личностные и метапредметные результаты освоения образовательной программы отражены в ключевых компетенциях.

Занятия спортивным ориентированием должны формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности.

Учебно-познавательные компетенции:

- ставить цель и организовывать ее достижение, уметь пояснить свою цель;
- задавать вопросы к наблюдаемым фактам, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме.

Формирование компетенции: Посредством практических занятий, направленных на формирование технико-тактических умений. Также формирование физических качеств на занятиях по общефизической подготовке.

Коммуникативные компетенции:

- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос.
- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог).

Формирование компетенции: На теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-соревнованиях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников- спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий.

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:

- иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде (в лесу, в поле, на водоемах и др.);
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях: под дождем, градом, при сильном ветре, во время грозы, в лесу.
- позитивно относиться к своему здоровью;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье;

Формирование компетенции: В учебно-тематическом плане запланированы разделы «краеведение», «личная и общественная гигиена», которые и помогут обучающемуся применять полученные знания на практике в различных сферах жизнедеятельности. Проведение занятий инструктажем по различным разделам для обучения правилам безопасности на занятиях, в быту, при различных мероприятиях и ситуациях.

Предполагаемые результаты:

- пропаганда спортивного ориентирования как средства активного отдыха; повышение заинтересованности воспитанников, родителей в формировании ЗОЖ;
- повышение показателей развития физических качеств и уровня физической подготовленности;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- укрепление и сохранение здоровья, снижение уровня заболеваемости, формирование знаний о личной и общественной гигиене;
- формирование навыков спортивной этики, дисциплины, сплочение детского коллектива;
- профессиональная ориентация и подготовка спортивных судей.

3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Программа «Спортивное ориентирование»	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1-й год обучения	216	57	159	Собеседование, тестирование, сдача нормативов
2.	2-й год обучения	216	56	160	Собеседование, тестирование, сдача нормативов
3.	3-й год обучения	216	45	171	Собеседование, тестирование, сдача нормативов

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов 1 раз в год.

4. Рабочая программа
Учебно-тематический план общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Спортивное ориентирование»
1-й год обучения

№ п/п	Название темы	Название раздела	Всего (часов)	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Введение		2	2	0
2.	Техника безопасности	2.1. Основы безопасности	2	2	0
		2.2. Меры безопасности в экстремальной ситуации	2	0	2
3.	Обзор развития спортивного ориентирования	3.1. История развития ориентирования как вида спорта	4	2	2
		3.2. Виды спортивного ориентирования	4	2	2
4.	Личная и общественная гигиена		4	2	2
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	5.1. Предмет и суть спортивного ориентирования	4	2	2
		5.2. Виды и способы проведения соревнований	4	2	2
		5.3. Действия участников во время соревнований	4	2	2
6.	Снаряжение ориентировщика	6.1. Личное снаряжение	4	2	2
		6.2. Вспомогательное снаряжение	4	2	2
7.	Азы спортивного ориентирования	7.1. Топографические и спортивные карты	4	1	3
		7.2. Определение расстояний и работа с компасом	4	1	3
		7.3. Чтение карты	6	2	4
		7.4. Способы определения расстояний на местности	4	1	3
		7.5. Движение по азимуту	8	2	6
8.	Общая физическая подготовка	8.1. Понятие и значение здорового образа жизни	4	2	2
		8.2. Педагогическая и медицинская диагностика физического развития, тестирование	6	2	4
		8.3. Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
		8.4. Развитие физических навыков	26	4	22

9.	Специальная подготовка	9.1. Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	6	2	4
		9.2. Техническая подготовка	20	2	18
		9.3. Тактическая подготовка	12	2	10
		9.4. Контрольные нормативы	12	2	10
10.	Участие в соревнованиях		20	2	18
11.	Краеведение	11.1. Охрана природы, памятников истории и культуры (знакомство)	4	2	2
		11.2. Спортивно-краеведческие маршруты	8	2	6
12.	Основы туристской подготовки	12.1. Виды туризма	2	2	0
		12.2. Специальная турподготовка	26	4	22
Всего часов			216	57	159

1. Введение - 2 часа.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.).

2. Техника безопасности - 4 часа.

Основы безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в экстремальных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Моделирование нестандартных ситуаций, развитие практических умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Дорога без опасности».

3. Обзор развития спортивного ориентирования - 8 часов.

История развития ориентирования как вида спорта. Многообразие спортивного ориентирования. Заданное направление, ориентирование по выбору, маркированная трасса, марафон, классическая и удлиненная дистанции, спринт, ночное ориентирование, гандикап, эстафета, гонка с выбыванием, парковое ориентирование, ориенталон.

Практические занятия. Просмотр видеоматериалов об ориентировании.

4. Личная и общественная гигиена - 4 часа.

Гигиена, ее значение и основные задачи. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса. Режим дня. Рациональное питание. Закаливание. Гигиена тела, одежды и обуви.

Практические занятия. Планирование дня.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 12 часов

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

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

Практические занятия. Моделирование действий на соревнованиях по спортивному ориентированию.

6. Снаряжение ориентировщика - 8 часов.

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации. Устройство и подборка.

Практические занятия.

7. Азы спортивного ориентирования - 26 часов.

Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение расстояний и работа с компасом. Способы определения точки стояния. Условные знаки спортивных карт. Рельеф местности и его изображение на спортивных картах. Чтение карты. Приемы ориентирования карты. Способы определения расстояний на местности. Тактико-технические приемы выбора пути движения. Движение по азимуту. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Практические занятия. Работа с компасом. Рисование условных знаков. Измерение расстояний на местности. Ориентирование в ограниченном пространстве и на местности.

8. Общая физическая подготовка - 42 часа.

Понятие и значение ЗОЖ. Педагогическая и медицинская диагностика физического развития. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Психологическая и морально-волевая подготовка. Задачи и средства морально-волевой подготовки, психологическая подготовка. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели - предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Формы физического воспитания детей в объединении.

Практические занятия. Тестирование. Задачи ОФП. Развитие физических навыков: ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники по-

воротов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

9. Специальная подготовка - 50 часов.

Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль. Роль и значение специальной физической подготовки для ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Беговая подготовка с учетом интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Техническая подготовка. Понятие о технике ориентирования, ее значение. Особенности топографической подготовки. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя. Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Тактическая подготовка. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия на соревнованиях. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Раскладка сил на дистанцию.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число -КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

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

10. Участие в соревнованиях - 20 часов.

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

Практические занятия. Участие в соревнованиях согласно календарному плану: школьных, городских, районных, областных, всероссийских.

11. Краеведение - 12 часов.

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практические занятия. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Городское ориентирование. Просмотр фото-, видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах.

12. Основы туристской подготовки - 28 часов.

Спортивный туризм как вид спорта. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный и др.

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к обустройству бивака. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение. Должности в походе.

Практические занятия. Походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Учебно-тематический план общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Спортивное ориентирование»
2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Название раздела	Всего (часов)	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Введение		2	2	0
2.	Техника безопасности	2.1. Основы безопасности	2	2	0
		2.2. Меры безопасности в экстремальной ситуации	2	0	2
3.	Обзор развития спортивного ориентирования	3.1. Особенности ориентирования в Городецком районе	4	2	2
		3.2. Нижегородская федерация СО и ее деятельность	4	2	2
4.	Личная и общественная гигиена	4.1. Правила спортивной гигиены	2	1	1
		4.2. Меры личной и общественной профилактики	2	1	1
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	5.1. Виды и характеристика соревнований по СО	4	2	2
		5.2. Права и обязанности участников	4	2	2
		5.3. Разрядные требования	4	2	2
6.	Снаряжение ориентировщика	6.1. Личное и вспомогательное снаряжение	4	2	2
		6.2. Подборка и установка снаряжения	4	2	2
7.	Судейская практика	7.1. Рисовка карты местности для соревнований	8	2	6
		7.2. Участие в судействе	6	2	4
		7.3. Подсчет результатов	4	2	2
8.	Общая физическая подготовка	8.1. Понятие и значение здорового образа жизни	4	2	2
		8.2. Педагогическая и медицинская диагностика физического развития, тестирование	6	2	4
		8.3. Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
		8.4. Развитие физических навыков	26	4	22
9.	Специальная подготовка	9.1. Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	6	2	4
		9.2. Топография	8	2	6
		9.3. Техническая подготовка	22	2	20

		9.4. Тактическая подготовка	14	2	12
		9.5. Контрольные нормативы	12	2	10
10.	Участие в соревнованиях		26	2	24
11.	Краеведение	11.1. Географическое положение территории Городецкого района	4	2	2
		11.2. Городское ориентирование	8	2	6
12.	Основы туристской подготовки	12.1. Виды туризма	2	2	0
		12.2. Специальная турподготовка	16	2	14
Всего часов			216	56	160

1. Введение - 2 часа.

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

Практические занятия. Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год.

2. Техника безопасности - 4 часа.

Основы безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в экстремальных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций, развитие практических умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях. Выработка качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

3. Обзор развития спортивного ориентирования - 8 часов.

Характеристика современного состояния спортивного ориентирования в Городецком районе (ночное ориентирование, городское ориентирование, парковое ориентирование, ориентирование в заданном направлении и по выбору бегом и на лыжах, спортивный лабиринт, рогейн). Анализ участия сборной команды района в соревнованиях областного масштаба. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Знакомство с деятельностью Нижегородской федерации спортивного ориентирования.

4. Личная и общественная гигиена - 4 часа.

Рациональный суточный режим. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические правила при занятиях физической культурой. Оптимальное питание при интенсивных нагрузках. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Меры личной и общественной профилактики болезней. Санитарный осмотр места проведения занятий. Профилактика травматизма.

Практические занятия. Презентации. Доклады.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 12 часов.

Виды и характеристика Соревнований по спортивному ориентированию. Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды, их права и обязанности. Разрядные требования.

Практические занятия. Ситуационные задания.

6. Снаряжение ориентировщика - 8 часов.

Компас, планшет, чип, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации. Устройство и установка КП.

Практические занятия. Подбор снаряжения.

7. Судейская практика - 18 часов.

Рисовка карты местности для проведения соревнований. Учебное планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции по СО. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады (судья на старте-финише, судья-хронометрист, судья-контролер КП), и их обязанности. Оборудование старта и финиша. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

Практические занятия. Участие в составе судейской бригады в качестве судьи-контролера.

8. Общая физическая подготовка - 42 часа.

Значение ЗОЖ, факторы, влияющие на его формирование. Педагогическая и медицинская диагностика физического развития. Выявление уровня физического развития функциональных возможностей организма и уровень развития двигательного аппарата. Систематическое наблюдение за динамикой роста. Проведение санитарно-просветительской работы. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Определение уровня морально-волевой подготовки. Значение целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели на соревнованиях. Психологическое регулирование (проявление воли человека).

Практические занятия. Тестирование. Развитие физических навыков: ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (стигание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств. Комплекс упражнений круговой тренировки. Спортивные и подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору». Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Упражнения на развитие равновесия, координации, глазомера.

Развитие психомоторных качеств.

9. Специальная подготовка - 62 часов.

Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль. Анализ тренировок и соревнований. Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Причины и признаки утомления.

Профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Техническая подготовка. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Тактическая подготовка. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия

ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования.

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

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

10. Участие в соревнованиях - 20 часов.

Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности при участии в соревнованиях.

Практические занятия. Участие в соревнованиях согласно календарному плану: школьных, городских, районных, областных, всероссийских.

11. Краеведение - 18 часов.

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практические занятия. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Городское ориентирование. Просмотр фото-, видеоматериалов. Участие в краеведческих играх, викторинах, конкурсах.

12. Основы туристской подготовки - 18 часов.

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Веревки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

Практические занятия. Походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Учебно-тематический план общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Спортивное ориентирование»
3-й год обучения

№ п/п	Название темы	Название раздела	Всего (часов)	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Введение	Тестирование ЗУН.	4	2	2
2.	Техника безопасности	2.1. Меры безопасности на теоретических и практических занятиях	2	1	1
		2.2. Меры безопасности и развитие практических умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях	2	0	2
3.	Обзор развития спортивного ориентирования	3.1. Перспективы развития и характеристика современного состояния СО	2	2	0
		3.2. Краткая характеристика СО в объединении	4	2	2
4.	Личная и общественная гигиена	4.1. Понятие самоконтроль. Дневник самоконтроля.	2	1	1
		4.2. Физиологическое обоснование принципов процесса тренировки	2	1	1
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	5.1. Требования к месту соревнований	4	2	2
		5.2. Требования к участникам спортивного соревнования	4	2	2
		5.3. Характер и система проведения соревнований	4	2	2
6.	Снаряжение ориентировщика	6.1. Учебные полигоны	4	2	2
		6.2. Требования к оборудованию	4	2	2
7.	Краеведение	7.1. Природоохранные мероприятия	4	2	2
		7.2. Краеведческие мероприятия	4	2	2
		7.3. Городское ориентирование	4	0	4
8.	Судейская практика	7.1. Правила и тактика постановки дистанции	2	1	1
		7.2. Постановка дистанций	2	0	2
		7.3. Система подсчета результатов	2	0	2
			56		
9.	Общая физическая подготовка	8.1. Понятие и значение здорового образа жизни	4	2	2
		8.2. Педагогическая и медицинская диагностика	2	0	2

		физического развития, тестирование			
		8.3. Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
		8.4. Развитие физических навыков	36	2	34
10.	Специальная подготовка	9.1. Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	0	2
		9.2. Топография	8	2	6
		9.3. Техническая подготовка	32	2	30
		9.4. Тактическая подготовка	14	2	12
		9.5. Контрольные нормативы	12	2	10
11.	Участие в соревнованиях		22	2	20
12.	Основы туристской подготовки	12.1. Виды туризма	2	2	0
		12.2. Специальная турподготовка	16	2	14
13.	Промежуточная аттестация		4	1	3
Всего часов			216	45	171

1. Введение - 4 часа.

Планирование деятельности объединения в учебном году. Опрос учащихся. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение прошлого сезона. Конкретизация задач, основных форм проведения теоретических и практических занятий на учебный год.

Практические занятия. Тестирование ЗУН.

2. Техника безопасности - 4 часа.

Основы безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на полигонах. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Причины возникновения лесных пожаров и действия в случае их обнаружения.

Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций, развитие практических умений и навыков поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

3. Обзор развития спортивного ориентирования - 6 часов.

Характеристика современного состояния спортивного ориентирования в Нижегородской области и перспективы развития. План-календарь стартов Нижегородской федерации спортивного ориентирования и ЦДЮТЭ НО (тренировочные старты, Первенства, Чемпионаты, «Спортивный лабиринт», «Российский азимут», «Волжские просторы»). Встреча с действующими ориентировщиками области.

Практические занятия. Планирование участия объединения в соревнованиях по спортивному ориентированию и в туристских мероприятиях.

4. Личная и общественная гигиена - 4 часа.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля на занятиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Реакция организма человека на физические нагрузки. Рациональный тренировочный цикл. Рекомендуемый двигательный режим. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Гигиенические основы труда и отдыха. Питьевой режим. Профилактика травматизма.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 12 часов.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Инструкции и рекомендации, утверждаемые Федерацией спортивного ориентирования России. Информационное обеспечение соревнований, требования к организации спортивно-технического обеспечения соревнований по спортивному ориентированию.

Предварительная заявка, виды жеребьевки участников, виды и порядок старта, допуск участников соревнований, их права и обязанности, медицинское обслуживание соревнований. Разрядные требования к участникам.

Практические занятия. Состав и обязанности коллегии судей. Секретариат, служба дистанции.

6. Снаряжение ориентировщика - 8 часов.

Виды и особенности учебных полигонов.

Значение безопасности при организации дистанции. Соблюдение экологических правил и норм.

Типовой список индивидуального снаряжения ориентировщика (компас, планшет, чип, герметичная упаковка), одежда, обувь, лыжное снаряжение.

Практические занятия. Подбор индивидуального снаряжения.

7. Краеведение - 12 часов.

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

Практические занятия. Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих играх, викторинах, конкурсах. Просмотр фото-, видеоматериалов.

8. Судейская практика - 6 часов.

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады (судья на старте-финише, судья-хронометрист, судья-контролер КП), их обязанности. Главный секретарь, секретариат, служба информации. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

Корректировка карты местности для проведения соревнований. Постановка и оборудование дистанций.

Практические занятия. Судейство соревнований.

9. Общая физическая подготовка - 48 часов.

Значение ЗОЖ, факторы, влияющие на его формирование.

Педагогическая и медицинская диагностика физического развития. Тестирование уровня физического развития функциональных возможностей организма и уровня развития двигательного аппарата. Мониторинг динамики роста физических возможностей.

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

Значение целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели на соревнованиях. Психологическое регулирование (стрессоустойчивость).

Практические занятия. Совершенствование физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила), развитие глазомера, равновесия, координации.

Выполнение комплекса упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости. Выполнение комплекса упражнений для развития равновесия, глазомера, координации. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Комплекс упражнений круговой тренировки. Спортивные и подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Развитие психомоторных качеств. Учет сензитивных периодов.

10. Специальная подготовка - 68 часов.

Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль. Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Причины и признаки утомления.

Профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Техническая подготовка. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности

парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Тактическая подготовка. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, но выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования.

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

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

11. Участие в соревнованиях - 22 часа.

Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Участие в соревнованиях согласно календарному плану: школьных, городских, районных, областных, всероссийских. Заявления, протесты, апелляции.

Практические занятия. Отчет о соревнованиях.

12. Основы туристской подготовки - 18 часов.

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Веревки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

Практические занятия. Походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

13. Промежуточная аттестация - 4 часа.

5. Методическое обеспечение

В данной программе используются доступные методики, дидактические и методические разработки педагога дополнительного образования и авторов, упомянутых в списке литературы, инструкции по безопасности, карты спортивные, физические, туристские атласы, схемы, рабочая тетрадь юного ориентировщика.

Для лучшего закрепления информации об условных знаках существует ряд упражнений в условиях кабинета на бумаге:

№	Название условного знака	Условный знак
1	Ограда не проходимая	
2	Поляна	
3	Яма	
4	Болото	
5	Тропа	
6	Бугор	
7	Отдельное строение	

Задание

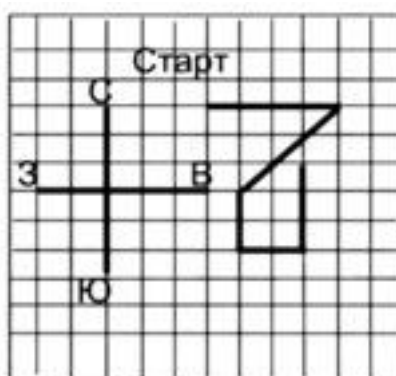
Ответ

1. Учащемуся дается задание правильно нарисовать условные знаки цветными карандашами в соответствии с заданием на рисунке.

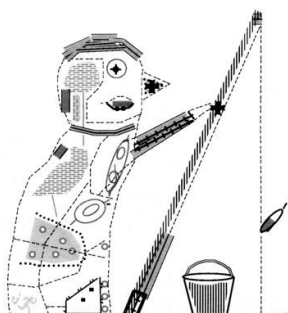
2. Упражнение, ориентирование по сторонам горизонта. Учащемуся дается лист бумаги в клеточку и карандашом необходимо изобразить нитку маршрута а соответствии с заданием на рисунке.

№	Стороны горизонта	К-во клеток
1	Восток	4
2	Юг-Запад	3
3	Юг	2
4	Восток	2
5	Север	3

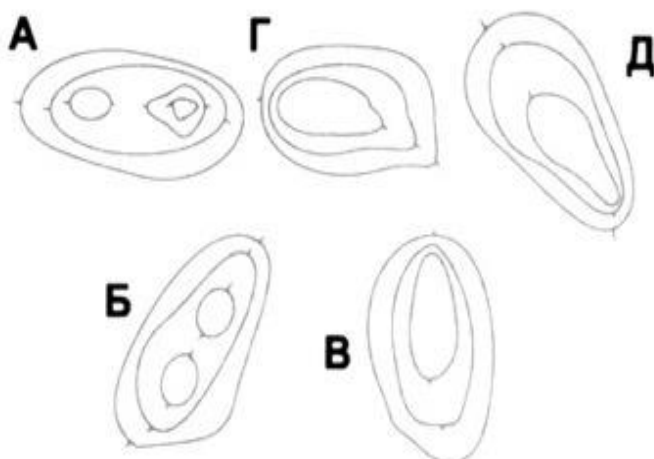
Задание



Ответ



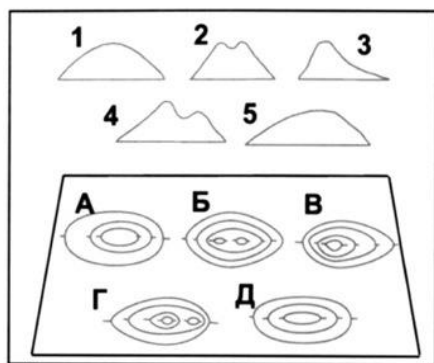
3. Учащемуся необходимо нарисовать карандашами любую картинку из условных знаков спортивных карт. Время можно не учитывать.



4. Упражнение в котором необходимо подобрать к описанию графическое изображение рельефа:

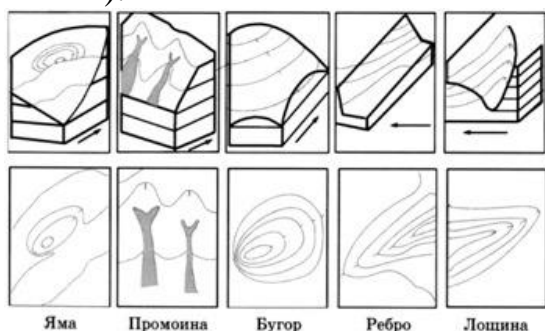
- а) холм с двумя вершинами, причем восточная выше западной;
- б) холм с двумя одинаковыми вершинами;

- в) холм с пологим спуском на юг;
- г) холм с крутым западным склоном;
- д) холм с пологим северо-западным склоном.

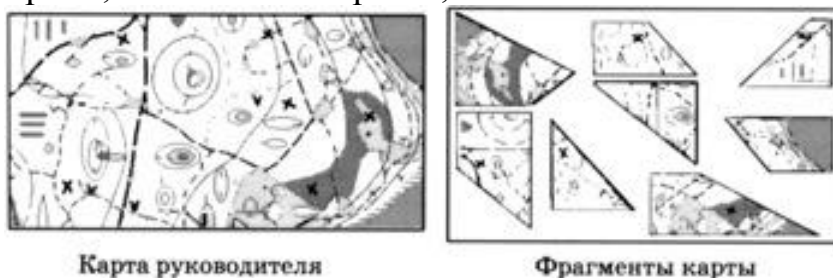


5. Упражнение «Ориентирование по силуэтам». Например, в океане 5 островов. Найти соответствующие их силуэтам изображения на карте.

6. Упражнение изображение форм рельефа с помощью сечений (горизонталей).



7. Упражнение, обучающемуся дается задание собрать из фрагментов карты на время, или «Кто быстрее?», так называемый пазл.



Упражнения для занятий в спортивном зале, на стадионе, полигоне:

1. С линии старта участники начинают движение одновременно и бегут на противоположную сторону зала, где лежат листы с заданиями (по количеству участников).

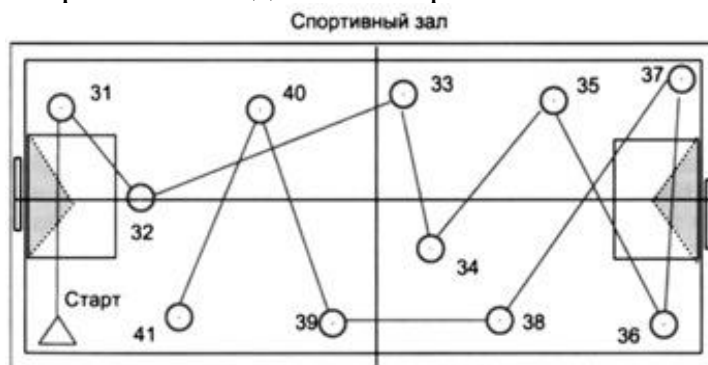
Задание имеет четыре колонки: первая колонка – номер задания; вторая – описание условного знака; третья – условный знак, не соответствующий описанию; четвертая – номер ответа.

Задача участника: по описанию условного знака (вторая колонка) правильно определить условный знак в третьей колонке, далее в четвертой колонке найти номер правильного ответа.

Определив номер ответа условного знака по описанию, участник бежит обратно, где находится его карточка, и записывает в нее номер ответа. На обратной стороне листа есть подсказка, но, пользуясь ею, участник теряет время. Выигрывает тот, кто быстрее и правильно выполнил задание.

2. Отметить все КП в карточке. Выигрывает участник, который быстрее других и при этом правильно выполнил задание.

Пример: вид ориентирования «Заданное направление».



Применяется еще ряд упражнений для изучения и запоминания условных знаков в спортивном ориентировании:

- Объяснить таблицу условных обозначений - сопоставить графическое изображение с реальными объектами.

- Сделать из условных обозначений "лото": на табличках нарисовать условные знаки, на "бочонках" написать название - из мешка достаем название, тот, у кого на таблице нарисован данный УЗ, закрывает клетку, все остальное как в лото.

- На одинаковых картах дать задание найти на скорость самую маленькую или большую поляну, то же озеро, то же болото, подсчитать количество микроямок и других точечных ориентиров, назвать знаки, сориентированные вдоль линии магнитного меридиана.

- упражнение "Путешествие" по карте вдоль линии магнитного меридиана или произвольно - называем условное обозначение, ученики называют объект или наоборот.

- На карточке нарисованы по пять условных знаков, один из которых не соответствует группе, например, четыре точечные, один линейный, ученики должны определить не соответствующий знак.

- Пробегки группой с тренером по маркированной трассе, вдоль трассы около ориентиров вывесить таблички с рисунком условных знаков.

- На карточках нарисовать несколько профилей и горизонталей вершин, задание - найти соответствующие профилю рисунки горизонталей.

- Для 5-6 описаний подобрать соответствующие профили и рисунок горизонталей, например: а) холм высотой 15 метров в одной вершине посередине, б) с двумя вершинами, равными по высоте и т.д.

- На карте закрасить красным цветом выступы рельефа, синим - лощины и впадины.

Упражнения на развитие внимания и памяти.

Упражнение 1. Участникам демонстрируют таблицу из 6 условных знаков спортивных карт в течении 10 с. Необходимо нарисовать таблицу по памяти. Задание усложняют, последовательно увеличивая количество условных знаков.

Упражнение 2. Участникам демонстрируют таблицу из 4 условных знаков в течении 10 с., затем показывают другую таблицу, содержащую 12 знаков. Нужно нарисовать знаки, повторяющиеся в обеих таблицах. Задание усложняют, увеличивая количество знаков в таблицах соответственно до 9 и 25.

Упражнение 3. На расстоянии 10 метров друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 20-25 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на “чистую” карту, причем количество “рейсов” от одной до другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

Упражнение 4. Карта разрезается на квадраты размерами 2х2 или 1х1 см.. Разрезанные кусочки наклеиваются в любом порядке на карточку расчерченную на квадраты. Точно такая же карта также расчерчивается, и каждый квадрат имеет свои координаты (как в шахматах). Задание заключается в следующем. Карта и листок с разрезанными квадратами располагаются друг от друга на расстоянии от 10 до 25 метров. Ребята запоминают кусочки и бегут искать его на карте, а потом говорят координаты этого кусочка тренеру. Такое задание можно устраивать в виде эстафеты.

Упражнение 5. Участник получает карту размером 3х3 см.. После ее изучения в течение 1-2 минут карту необходимо нарисовать по памяти. Задание можно усложнить, если увеличить размер карты, сократить время на знакомство с ней или выбрать более насыщенный участок.

Упражнение 6. Ребятам выдается карта с нанесенными на ней двумя КП и предлагается выбрать путь от одного из них до другого. После изучения карты в течение 30 с ребята должны воспроизвести маршрут на чистом листе бумаги. Задание усложняют, уменьшая время на запоминание или предоставляя более сложные маршруты.

Такие задания можно выполнять в парах во время кросса. Ребята по очереди запоминают варианты движения на КП и потом рассказывают партнеру, что они пробегают, а тот в свою очередь прослеживает выбранный им путь по карте. Потом они меняются ролями.

Упражнение 7. “Цепочка памяти”. На старте имеется карта с указанием местоположения КП 1. Участники изучают ее неограниченное время и затем ищут на местности контрольный пункт по памяти. На КП 1 находится карта с указанием местоположения КП 2 и т.д.

Упражнение 8. “Круг памяти”. На местности около выразительных ориентиров устанавливается 5-10 КП удаленных от старта до 500 метров. Контрольные карты вывешиваются на старте. Задачи ребят - запомнить расположение КП и найти их. Если занимающийся забыл расположение какого нибудь КП он может вернуться на старт и восстановить в памяти его местоположение. Пользоваться компасом и карандашом запрещается.

Упражнение 9.

Для начинающих можно сделать “звездочку по памяти”. КП располагаются, как и в упражнении 8 но ребята возвращаются после каждого КП на старт. Количество КП может соответствовать количеству детей. Тогда ребят можно одновременно запускать на разные КП.

Упражнение 10. Дистанция с запретом чтения карты в неудобных для этого местах, заранее очерченных в карте. Эти участки пробегаются по памяти.

Упражнение 11. Дистанция с поделенными перегонами: на первой половине каждого перегона - обычное ориентирование с одновременным запоминанием второй части перегона, а после черты, делящей перегон пополам, бег на КП по памяти.

Упражнение 12. Фотодистанция - состоит из коротких перегонов, пробегаемых по памяти, смотреть в карту можно только на точках КП (3-5 секунд).

Упражнение 13. Тренировочная дистанция без чтения карты в радиусе КП. Место КП в карте обводится дополнительным кружком диаметром 1-2 см в котором нужно работать по памяти.

Упражнение 14. Дистанция с КП - спутниками. После обычного перегона планируется очень короткий. Взяв КП в карту смотреть нельзя, КП - спутник искать по памяти.

Упражнение 15. На бегу во время кросса прослеживать линии лабиринта, который рисуется на чистом листе бумаги или на карте. Распутывать лабиринт надо взглядом не помогая пальцем. Отыскивать взглядом последовательные числа на "квадрате внимания" во время бега.

Психологическая подготовка.

Регулирование и формирование оптимальных психологических состояний.

Основной путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого учащегося будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Вот несколько приемов:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

4. Специальные виды самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

Морально-волевая подготовка.

Тактическая подготовка.

Тактика - это выбор пути достижения цели.

Можно выделить три вида тактических действий:

1. **Тактическая разминка**, как составляющая часть общей разминки, она тесно связана и с технической, и с физической разминкой и предстартовой психологической настройкой. Тактическая разминка представляет собой тактическую работу с посторонней картой непосредственно перед стартом, то есть работу по выбору пути. Конечно на фоне физической разминки, то есть на бегу. Желательно разминку проводить, используя карту местности максимально близкую к карте соревнований, как по характеру местности, так и по стилю рисовки.

2. **Тактические действия ориентировщика** после получения карты и до момента старта. Прежде всего, необходимо выбрать путь на 1-ом перегоне, так как после сигнала “старт” именно этот выбранный путь необходимо будет реализовать. Если еще осталось время, то можно попробовать выбрать путь и на 2-й КП. Хотя бы в общих чертах. Или выбрать участок пути на 1-ом перегоне, где надо будет разобрать 2-й перегон. Может быть, следует в это оставшееся время разобрать какие-то длинные перегоны, на которых, как правило, выбор варианта имеет особенно важное значение.

3. **Тактические действия на дистанции**. Процесс решения любой тактической задачи начинается с оценки ситуации - рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи и оценить их значение. Оценив ситуацию, спортсмен сначала принимает решение в общей форме: рискнуть - не рискнуть, напрямик - в обход. Затем решения детализируются.

Упражнения.

- Занимающимся выдаются две карты. Одна карта реальной местности и на ней нарисована нитка, которую должен пробежать спортсмен. Другая карта произвольная, на которой спланирована дистанция в заданном направлении. Задача ориентировщика бежать по “нитке” и одновременно на другой карте выбирать путь движения от КП до КП.

- Учащимся выдается карта, где нарисованы КП, не соединенные линиями. Их задачей является найти самый лучший вариант бега на все КП.

- Дистанция в заданном направлении. Четные перегоны бежать по памяти, путь движения запоминается на предыдущем перегоне. На местности ставится дистанция, где перегоны планируются так, чтобы прямой вариант в начале (т.е. при уходе с КП) был явно невыгоден. При этом район КП (особенно участок ухода) выбрать сильно насыщенным различными ориентирами.

- Пробегаются дистанция с множеством КП, которые ставятся на различные ориентиры. Целью тренировки является посмотреть, какие фрагменты местности как будут нарисованы.

- Пробежание дистанции по нитке, идущей по лесу разной проходимости, по болотам, по дорогам, имеющим разную градацию.

- Тренировочная дистанция с установкой на полное восприятие ситуации.

Развитие физических качеств

На занятиях используются следующие средства: ходьба, плавание, кроссовый бег, бег в гору, в переменном темпе, с препятствиями, прыжки, круговые тренировки, спортивные и подвижные игры (включающие кратковременно - интенсивные повторяющиеся двигательные действия с сюжетными паузами, игры с повышенной моторной плотностью).

Выносливость развивается средствами технической подготовки: тренировками на местности на различных рельефах, походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию в различных погодных условиях.

Упражнения на развитие быстроты проводятся в начале занятия, так как для правильного и техничного их выполнения необходимо оптимальное функционирование нервной системы, т.к. при сильном нервном напряжении ухудшается координация работы мышц.

Для развития быстроты используются:

- бег на короткие дистанции;
- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях;
- чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки - приседания;
- изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу;
- изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением;
- в прыжке вверх выполнить хлопок руками за спиной и перед грудью;
- в прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу;
- из и. п. лежа на спине на расстоянии 1-3 м от стены (ногами к ней) по сигналу подняться и добежать до стены;
- стоя (на полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.

Варианты:

- а) волейбольный мяч положен сзади пяток;
- б) волейбольный мяч положен впереди на некотором расстоянии;
- стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, повернуться на 360° и поймать его;
- в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно;
- стоя в круге лицом друг к другу по сигналу бросается мяч друг другу - на 10 участников три мяча.
- бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз;
- бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;
- бег с ускорением;
- неоднократное выполнение технических приемов за определенный период времени.

Для развития силы используются следующие упражнения:

- упражнения с весом внешних предметов: гантелями весом 1 кг (с учетом возраста), набивными мячами, весом партнера (частично) и т. д.

Упражнения с отягощением весом собственного тела:

- подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе;

- поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке;
- поднимание и опускание туловища на полу и на наклонной плоскости;
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальное туристское снаряжение с весом около 3 кг);
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

Статические упражнения:

- в которых мышечное напряжение создается волевыми усилиями с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т. п.);
- в которых мышечное напряжение создается волевыми усилиями без использования внешних предметов, в самосопротивлении.

Дополнительные средства:

- упражнения, выполняемые в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандера, резиновых жгутов, упругих мячей и т. п.);
- упражнения с противодействием партнера.

Также используются: метод круговой тренировки и игровой метод (удержание партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (игра «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

Силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость.

Ловкость – это способность за кратчайшее время, быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся ситуации.

Примеры упражнений для развития двигательного-координационных способностей (можно выполнять в форме соревнования):

1. «слаломный» бег (15-20м) между стойками, фишками в помещении, между естественными препятствиями на местности с учетом и без учета времени (лицом вперед, спиной вперед);
2. «слаломный» бег с преодолением препятствий;
3. «слаломный» бег на лыжах;
4. бег по «восьмерке» с обеганием стоек, деревьев и др.;
5. челночный бег 3х10 м, 4х5 м, 4х9 м (с переноской предметов);
6. преодоление полосы препятствий;
7. преодоление «лабиринта» с максимальной скоростью;
8. бег спиной вперед (с набивными мячами) с поворотами на 360° и 720° (поворот по обусловленному сигналу);
9. ведение мяча (правой и левой рукой) совмещая бег между стойками;
10. перекачивание мяча из правой руки в левую (и наоборот) по «восьмерке» между ногами;
11. подбросить мяч вверх, присесть, повернуться на 360° (720°), поймать мяч;

12. метание теннисных мячей в цель правой и левой руками на расстояние 5-10 м (оцениваются точность попадания и время выполнения);

13. метание теннисных мячей (3-7 мячей) в цель (дистанция 10-20 м):

а) после челночного бега;

б) после серии кувырков;

в) с разбега;

г) в беге.

14. метание теннисных мячей в цель из и.п. сидя на полу или гимнастической скамейке правой и левой руками с последующей ловлей отскочившего от стены мяча;

15. метание мяча в стену стоя к ней спиной на расстоянии 3-5 м, с последующим поворотом и ловлей мяча;

16. прыжки по нарисованным «кочкам» в разнообразном порядке;

17. лазанье по гимнастической стенке по условному сигналу;

18. прыжки с поворотами на 180° и 360° по условному сигналу;

19. прыжки (соскоки) с лавки с поворотом на 90° и 180° с точным приземлением в заданное место;

20. прыжок в длину с места - присед - кувырок вперед - бег;

21. лежа на животе, руки сцеплены за спиной, встать без помощи рук.

Используемые игры:

- «Делай наоборот» (занимающиеся располагаются парами, лицом друг к другу). Первый поднимает руки вверх, второй из пары стоит с опущенными руками; 1-й приседает, 2-й должен подпрыгнуть, 1-й шагает вправо, соответственно 2-й должен шагнуть влево; и т.д. Потом меняются ролями.

- «Вспомни и выполни». Детям заранее озвучивают задания соответствующие порядковому номеру (например, 1 - присесть, 2 - подпрыгнуть, 3 - повернуться направо, 4 - налево, 5 - поворот на 360° прыжком, 7- принять положение «планки», 8 - присесть с последующим выпрыгиванием вверх и т.д.). Участники встают в круг или в шеренгу, по голосовому или звуковому сигналу, выполняют упражнение соответствующее названной цифре.

- «Уши, щеки, нос...». Дети встают лицом к водящему, стараясь правильно выполнить команды. Водящий, говоря «нос», показывает на подбородок, «лоб» - показывает на нос, «уши» - показывает на щеки. Задача участников не сбиться и показать правильно (если слышат «нос» - показывают пальцами на нос, «щеки» - пальцы на щеках и т.д.).

Упражнения на координацию нужно выполнять в первой половине основной части занятия, потому что они быстро приводят к утомлению.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить его можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе необходимо правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно вставать ногой на доску, чтоб оттолкнувшись, совершить прыжок в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего; в метании на дальность и, особенно, в цель – расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами. Также для развития глазомера используются различные упражнения с картами по ориентированию.

Применяемые упражнения для развития равновесия, способствующие совершенствованию вестибулярного аппарата:

- ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, бревно и т.п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями;
- упражнение «ласточка»;
- удержание равновесия на подвижной опоре.

Подвижность в суставах определяет гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Все эти качества необходимы на соревнованиях и в походах. Подвижность развивается систематическими упражнениями, направленными на увеличение эластичности связок и мышц.

Также на занятиях применяется идеомоторная тренировка. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков.

Спортивное ориентирование в играх

Игра **«Встречные старты»**. Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых, в свою очередь, делится пополам на две встречные колонны. Первые игроки в колоннах принимают положение низкого старта.

Между колоннами с каждой стороны стоит помощник судьи. По сигналу первые номера устремляются вперед. Как только они достигнут второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди нее принимает положение низкого старта для последующего бега. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся на исходные позиции. За каждый фальстарт у команды

снимается 1 очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры. Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка.

Игру можно усложнить, протянув перед стартующими веревочку, под которой игроки должны пробегать в ходе стартового разгона.

Игра **«Будь лидером»**. Игроки парами идут (бегут) по площадке или беговой дорожке, причем игроки каждой пары представляют разные команды. Занимающиеся предварительно рассчитываются по порядку, и каждый имеет свой номер. Во время движения руководитель может громко назвать любую цифру. Игроки в паре под этим номером должны сделать рывок, чтобы быстрее оказаться во главе бегущих. Очко команде приносит тот, кто сделал это быстрее. Затем бег (ходьба или упражнения в движении) продолжается до нового вызова. Выигрывает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

Игра **«Наступление»**. Команды выстраиваются. Можно дать командам условные названия, например, «Ракета» и «Спутник». По сигналу руководителя игроки одной из команд (взявшись за руки) идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до стоящей напротив шеренги, игроки которой находятся (в положении низкого старта) остается 2—3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются в свой «дом». Игроки второй шеренги их преследуют, стараясь осалить. После подсчета осаленных игра

повторяется, но на этот раз наступает другая команда. Каждый раз наступающие и догоняющие должны принимать определенные исходные положения. Например, наступающие могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи партнеру, сцеплять их впереди и т. д. Игроки, ожидающие приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним, сидеть и т. д. Помощники руководителя следят за соблюдением правил. Никто не должен действовать без сигнала (останавливаться или стартовать). Ловить соперников разрешается лишь до линии дома. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков за одинаковое количество перебежек.

Игра «Вороны и воробьи». Игроки выстраиваются в колонну (в шаге друг от друга) в середине площадки. Первые номера — одна команда, вторые - другая. По обеим сторонам от играющих в 15—20 шагах от них на прочерченных линиях лежат различные предметы (городки, теннисные мячи) по числу вдвое меньше, чем всех участников игры. Предметы, лежащие справа, - «вороны», слева - «воробьи». Руководитель объявляет об исходном положении игроков (упор присев, стоя, сидя и др.), а затем по слогам произносит одно из слов. Если окончание слова «ны» («во-ро-ны»), то все игроки устремляются в правую сторону, стараясь схватить лежащий на линии предмет, если же окончание слова «бьи», то все игроки бегут влево. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель.

Игра «Собери флажки». По кругу 400-метровой дорожки (или на футбольном поле, поляне) расставляют через каждые несколько десятков метров группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором ряду (например, через 30 м) — еще на два флага меньше и т. д. Таким образом, если старт принимают десять человек, то флажков должно быть последовательно 8, 6, 4, 2 и 1. Игроки начинают бег по сигналу. Каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших. Игрок, овладевший последним флажком, объявляется победителем. Соответственно выявляются игроки, занявшие 2-е и 3-е места. Если во время бега игрок уронил флажок на землю, он должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.

Игра Клад кота Леопольда. До начала игры нужно определить место, где будет спрятан «клад» (приз победителю или даже всем участникам). И, конечно же, для его поисков нужно заранее придумать легенду, чтобы участники игры могли его найти. Например, «От большого дуба азимут 100°, пройти 20 метров». В нашем случае легенда включает в себя восемь слов, а, значит, играющим понадобится отыскать восемь контрольных пунктов. На каждом из КП будет написано одно из слов легенды. На первом КП — слово «От», на втором КП — «большого», на третьем — «дуба» и т.д. Последовательно отыскав все 8 КП,

участники игры составляют легенду и по ней отыскивают «клад». Победителем считается тот, кто первым найдет клад.

Игра В поисках истины. Эту игру можно проводить, используя одновременный старт участников. В основе игры используется вариант поиска КП в заданном направлении с рассеиванием.

Для каждой команды создается свой маршрут. Протяженность маршрутов должна быть одинаковой и количество КП для всех маршрутов также должно быть одинаковым.



Для каждой команды создается свое предложение (туристская истина). На каждом КП записывается одно слово из заданного утверждения. Если команда правильно найдет все контрольные пункты, то предложение из полученных слов они составят правильно. Загаданные варианты могут быть следующими. Например, для первой команды: «Каждый турист умеет пользоваться картой». Для другой команды: «Хороший турист может пользоваться компасом». А для третьей команды – «Хороший путешественник может помочь начинающему». Как видно на рисунке, маршруты участников то сходятся, то расходятся. Поэтому вариант совместного прохождения маршрута несколькими командами исключается. А судьи, проверив правильность составленных предложений, определяют победителя. Та команда, которая придет к финишу первой и при этом правильно составит свое предложение, побеждает в игре.

Вариант: Для усложнения задания в загаданном предложении можно перемешать порядок слов. Так, например, слово, расположенное на первом КП, не обязательно будет первым в загаданном предложении. Этот вариант игры лучше проводить со старшеклассниками.

Игра Алфавит. В эту игру лучше играть в парах или тройках, чтобы игра была не слишком продолжительной и утомительной для ребят.

В лесу запрятаны 33 КП на небольшом расстоянии друг от друга. Каждому КП соответствует одна буква алфавита. Но совершенно не обязательно, что первое КП – это буква А, а второе КП – это буква Б и т.д.

Играющим командам выдается карточка с 33 ячейками для записи букв. Задача команд – как можно быстрее определить, какое КП какой букве соответствует. Команды вправе разбиться на несколько человек и действовать порознь, а потом объединить свои усилия. Например, при игре втроем один участник ищет КП с 1-го по 11-й, другой – со 12-го по 22-й, а третий – с 23-го по 33-й. Затем они обмениваются своими результатами и заполняют карточку. Та команда, которая сделает это первой, и побеждает в игре.

Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Повышение функциональных возможностей с помощью комплекса

восстановительных мероприятий, которые делятся на три группы:

1. Педагогические средства восстановления — разминка и заминка.

В разминку должны быть включены:

1. Общая часть (упражнения на различные группы мышц, бег — 15-20мин).

2. Специальная часть (упражнения на технику и быстроту бега летом и упражнения на лыжную технику зимой — 10-15мин).

3. Техническая часть (работа с различными картотренаж ёрами -10—15мин).

Заминка - подготовка организма к более спокойному, привычному ритму жизни (упражнения на растяжение и расслабление).

2. Медико-биологические средства:

- питание (один из главных фактор восстановления работоспособности);

- фармакологические средства профилактики переутомления: витамины, лекарственные растения (фитотерапия).

3. Психологические средства восстановления:

- психотерапия — внушённый сон-отдых, мышечная релаксация (расслабление), специальные дыхательные упражнения:

- психопрофилактика— психорегулирующая тренировка;

- психогигиена - разнообразный досуг, комфортабельный быт, снижение отрицательных эмоций.

Конспект

открытого занятия «Ориентирование на местности».

Описание материала: открытое занятие «Ориентирование на местности» направлено на развитие умения самостоятельно ориентироваться и работать с компасом. Данный материал будет полезен педагогам дополнительного образования.

Возраст ребят 12-13 лет.

Цель: формирование навыков ориентирования на местности.

Задачи:

- научить ориентироваться.

- развить умение пользоваться компасом.

- воспитать дисциплинированность, трудолюбие.

Ход занятия

Педагог: Здравствуйте ребята и уважаемые родители! Сегодня ребята мы с вами проведем не обычное занятие. Сегодня мы, покажем нашим родителям, как умеем ориентироваться на местности. По ходу занятия повторим пройденный материал и будем выполнять задания.

1. Понятие ориентирования.

Для человека, оказавшегося в незнакомой местности, ориентирование – одно из важнейших условий обеспечения жизнедеятельности. Oriens –от лат. Восток. Ориентироваться на местности – значит уметь найти точку своего стояния (местонахождения) и направление движения относительно горизонта. Ориентирование на местности может осуществляться по карте, компасу, небесным светилам, а также по различным признакам и объектам на местности.

2.Ориентирование по деревьям.

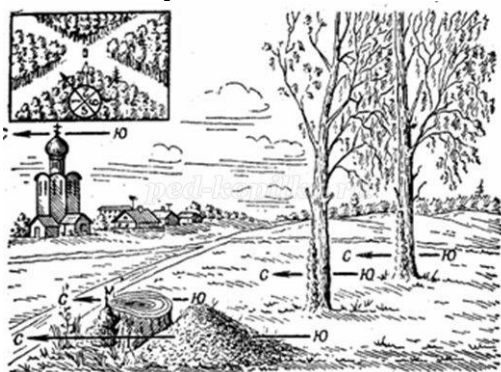
Чаще всего с северной стороны деревья, камни, кровли (деревянные, черепичные, шиферные) раньше и обильнее покрываются зеленоватым налётом водорослей и мха;

- смола скапливается на той стороне ствола хвойных деревьев, которая обращена на юг;
- пни отдельно стоящих деревьев обычно имеют кольца, более широкие с южной стороны;
- кора деревьев, которая обычно темнее и грубее с северной стороны;
- весной снежные лунки у корней деревьев располагаются с южной стороны, а снег прилипает к камням с северной стороны.

3. Ориентирование по звёздам.

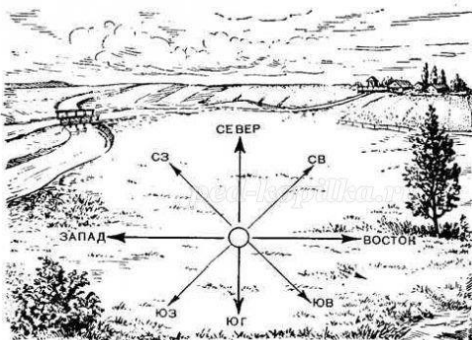
Главное в этом способе – уметь найти Полярную звезду. Полярная звезда – это крайняя звезда ручки Малого ковша (Малой Медведицы). Сначала найдите Большую Медведицу, она обычно ближе к горизонту. Потом отложите вверх пять отрезков, равных расстоянию между двумя крайними звёздами Большой Медведицы. Встаньте лицом к Полярной звезде, она почти точно укажет вам направление на север.

4. Ориентирование по местным приметам.



Кварталы в лесных хозяйствах нумеруют с запада на восток и с севера на юг. При такой нумерации на северной стороне квартального столба находятся меньше по значению цифры, обозначающие номера кварталов, а с южной - большие. По направлению запад-восток величина цифр возрастает; - просеки в больших лесных массивах обычно проложены в направлении ориентирования по квартальным столбам север-юг и запад-восток; - кресты на куполах православных церквей расположены в плоскости север-юг, а поднятый конец нижней перекладины указывают на север; - муравейники располагаются с южной стороны деревьев, пней, камней, кустов; - ягоды и фрукты краснеют и желтеют быстрее с южной стороны; - грибы растут в основном с северной стороны деревьев, пней, кустарников; - птицы осенью летят на юг, а весной на север.

Задание № 1. Определение направления сторон горизонта.



Стороны горизонта располагаются в определённом порядке относительно друг друга, поэтому, зная всего одну, можно определить любую другую. В представленных заданиях указано одно из направлений. На выполнение задание 3 мин.

Задание № 2. Определение направления сторон горизонта по квартальным столбам.



В больших массивах культурного леса направление на север можно определить по квартальным столбам. На квартальном столбе на четырёх гранях нанесены цифры, означающие номера прилегающих кварталов. Ребро между наименьшими цифрами укажет направление на север. На выполнение задание 3 мин.

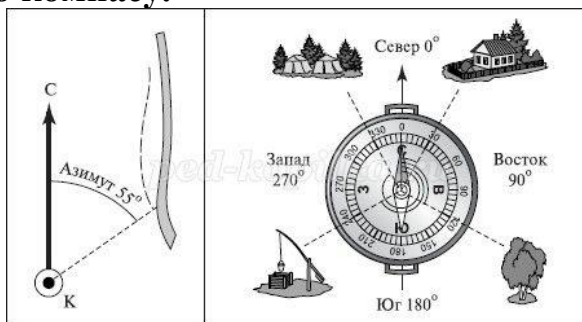
5. Ориентирование по часам и солнцу.



Положим часы со стрелками на ладонь и повернем их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол, образовавшийся между часовой стрелкой и цифрой один (летнее местное время), разделим пополам биссектрисой. Направление биссектрисы укажет примерное направление линии юг – север. В зимнее время определяют угол между часовой стрелкой и цифрой 2. Но помните: ошибка при таком способе ориентирования может составлять до 25 градусов.

Задание № 3. Определение сторон горизонта по часам и солнцу. Следует при этом помнить, что до 12 ч. дня юг находится справа от Солнца, а после 12 ч. – слева от него. На выполнение задание 3 мин.

6. Ориентирование по компасу.



Наиболее простыми и распространёнными приборами для ориентирования

являются компасы. Тёмный конец стрелки всегда указывает на север. На лимбе (круге с делениями) нанесена градусная шкала. На делениях, 90 градусов, будет восток, 180 градусов - юг, 270 градусов - запад. Угол между направлением на север и направлением на заданный предмет (ориентир) откладываемый по часовой стрелке называют азимутом.

Задание № 4. Определение азимута.

Чтобы определить азимут на местности надо: встать лицом в направлении объекта, на который требуется определить азимут, сориентировать компас, т. е. подвести его нулевое деление (или букву С) под затемнённый конец стрелки компаса, вращая компасную крышку, направить на объект визир, против указателя визира, обращённого к объекту прочесть величину азимута. На выполнение задание 3 мин.

Педагог: Вы ребята хорошо потрудились молодцы. Выполните последнее задание.

Задание № 5. Тест по теме "Ориентирование на местности".

Вопрос: Что такое ориентирование на местности?

1. Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения
2. Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения, относительно выбранных ориентиров
3. Знать направление движения и карту местности.
4. Использование компаса и карты для определения своих координат

Вопрос: Что такое компас?

1. Прибор для определения направления движения
2. Прибор для определения сторон горизонта
3. Прибор для определения, использующий магнитное поле Земли.
4. Проградуированный прибор, делящий пространство на 360 делений и 4 стороны света.

Вопрос: Что такое ориентир?

1. Предмет на который ориентируются при движении на местности.
2. Местный предмет, использующийся в качестве начала направления движения
3. Местный предмет, заметный издали.
4. Характерный местный предмет, Обозначенный на карте.

Вопрос: Что такое карта?

1. Изображение местности в уменьшенном масштабе.
2. План местности.
3. Уменьшенное изображение участка земной поверхности в определенном масштабе.
4. Уменьшенное изображение местности с помощью условных обозначений.

Вопрос: Что такое азимут?

1. Угол между направлением на север и направлением на ориентир.
2. Угол, измеряющийся компасом по круговой 360-ти градусной шкале.
3. Угол, показывающий на ориентир.
4. Угол между направлением на север и направлением движения.

Вопрос: Основные способы ориентирования

1. По компасу, карте и местным предметам.
2. По звездам, компасу, местным предметам, луне и линейным ориентирам.

3. По карте и компасу.
4. По компасу, местным предметам, Солнцу, звездам, Луне и часам.

Вопрос: Что такое линейный ориентир?

1. Одинокое стоящее высокое дерево или возвышение.
2. Характерный местный предмет прямолинейно расположенный.
3. Местный предмет четко обозначенный на карте.
4. Искусственное сооружение, обозначенное на карте.

Вопрос: Сколько ориентиров необходимо для выбора правильного направления?

1. Минимум два: исходный и контрольный.
2. Три: исходный, промежуточный и контрольный.
3. Два основных и несколько промежуточных.
4. Один ориентир на который выбрано направление движения.

Вопрос: Что значит привязать карту к местности?

1. Найти на карте свое местоположение.
2. Обозначить на карте ориентиры.
3. Расположить карту, согласно показаниям компаса и положению ориентира.
4. Установить соответствие между обозначениями на карте и местными предметами.

Вопрос: Установите направление движения на 100 градусов по азимуту.

1. Северо-восток.
2. Восток.
3. Юго-восток.
4. Юг.

Вопрос: Установите направление движения на 200 градусов по азимуту.

1. Юго-восток.
2. Запад.
3. Юг.
4. Юго-запад.

Вопрос: Выберите контрольные ориентиры:

1. Одинокое стоящее дерево.
2. Болото.
3. Автомобиль.
4. Группа кустарников.

Вопрос: Какое созвездие используется для определения сторон горизонта ночью?

1. Созвездие Южный крест.
2. Млечный путь.
3. Созвездие Москва-Кассиопея.
4. Созвездие Большой медведицы.

Вопрос: Что такое масштаб?

1. Соотношение размера местности и изображения на карте.
2. Величина уменьшения изображения на карте по сравнению с местными предметами.
3. Показывает во сколько раз необходимо увеличить изображение на карте, чтобы оно совпало с размерами местных предметов.
4. Размер изображения предмета на карте и на местности.

Выводы.

Акцентировать внимание на основные моменты занятия. Обратит внимание на ошибки.

Итоги занятия. Рефлексия.

Что нового вы узнали и чему научились?

6. Оценочные материалы

При реализации данной программы применяются разнообразные методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы контроля:

- опросы;
- тесты;
- анкеты;
- викторины;
- составление схем и рисунков;
- игровые программы;
- зачетные занятия;
- соревнования, форумы, слеты;
- походы.

Возможные вопросы для промежуточной и итоговой аттестации по программе «Спортивное ориентирование»

- История спортивного ориентирования;
- техника безопасности во время занятий и соревнований;
- личная и общественная гигиена;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- меры безопасности и поведение в экстремальных ситуациях;
- понятие «самоконтроль»;
- понятия - масштаб, план, карта, условные топографические знаки, легенды.

Практические задания:

- Начертите план учебного кабинета, измерив его длину и ширину. Используйте масштаб 1 х 100.
- Нарисуйте план-схему учебного кабинета, изображая все объекты в нем.
- Нарисуйте план-схему участка, прилегающего к вашему дому.
- Составьте план-схему участка, прилегающего к вашей школе или др. объекта.
- Чтение карты с помощью условных знаков, умение пользоваться компасом, работа с различными системами отметки.

Вопросы.

- Что означает понятие «топографическая подготовка туриста»?
- Что такое карта местности?
- Что такое масштаб карты?
- Как классифицируют карты по их масштабу?
- Как принято классифицировать карты местности на основании их содержания?
- Что представляют собой тематические карты?
- Что представляют собой специальные карты?
- Что представляют собой туристские карты?

- Для чего туристам нужны спортивные карты?
- Каким способом карта передает информацию о местности?
- Как принято классифицировать условные знаки карты?
- Какие еще знаки и надписи применяются для создания карт?
- Какие графические средства используют картографы для нанесения информации о местности на карту?
- В чем заключается способ изображения рельефа горизонталями?
- Какие свойства элементов рельефа можно изобразить горизонталями?
- Как измерить необходимое расстояние (отрезок маршрута) на карте?
- Как на карте измеряют площади?
- Что такое азимут?
- Как измерить азимут на карте?
- Что такое «магнитное склонение»?
- Какое склонение возможно в данном географическом районе?
- Как ввести поправку на склонение?
- Каким образом по карте определяют абсолютные и относительные высоты точек местности?
- Как на карте определить крутизну склона?

Комплексный педагогический контроль над уровнем подготовленности юных ориентировщиков

Практический контроль

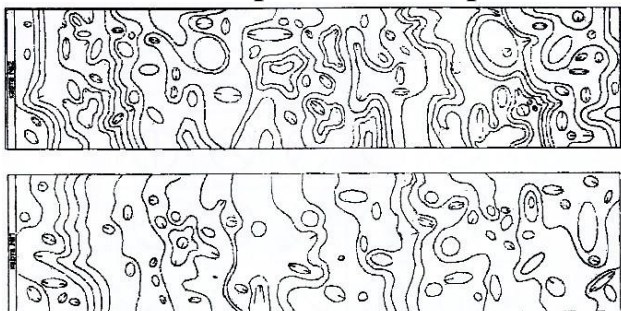
1. Техническая подготовленность

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет основные движения. В спортивном ориентировании тренеру, да и самому спортсмену, трудно оценивать свои действия на местности, поэтому для контроля за технико-тактической подготовкой можно рекомендовать комплекс тестовых испытаний, которые отражают качество работы спортсменов на дистанции. Они позволяют определить уровень технического мастерства в условиях, когда нет сбивающего влияния соревновательных факторов. Сравнивая результаты такого тестирования с показателями в соревнованиях, тренер может определить слабые стороны спортсмена и наметить пути их усиления.

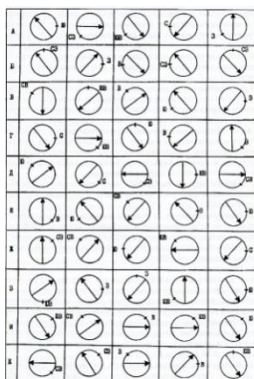
1. Скорость отметки на КП. Можно тестировать как во время прохождения дистанции, так и на специально оборудованном КП.

2. Техника движения по точному азимуту. Тестирование лучше проводить на слабопересеченной местности. Технику движения по точному азимуту спортсменов высокой квалификации следует признать хорошей, если они попадают в «ворота», шириной 8 м при длине азимутального хода 200м.

3. Тестирование координации «глаз-рука». Оценивается способность к чтению карты на бегу. Тест может выполняться на дорожке стадиона или в полевых условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты, размером 3х20 см, необходимо подсчитать общее



количество нанесенных на них микрообъектов. При этом определяется время выполнения теста, пройденное расстояние (с точностью до 10 метров) и количество ошибок (А). Коэффициент координации (К) определяется по формуле $K=A/V$.



4. Восприятие пространственного направления (упражнение «Компаса»). Тестирование проводится с помощью специальной таблицы. На таблице схематично изображены компаса, по 5 в каждой строке. Необходимо относительно точно указанной точки отсчета (стороны света) определить, куда показывает стрелка каждого компаса. На выполнение задания дается 8 минут. Учитывается количество правильных ответов.

5. Оперативное мышление. Оценивается при помощи правильности выбора пути движения между КП, т.е. определяется возможность планировать, прогнозировать и принимать решение в условиях жесткого дефицита времени.

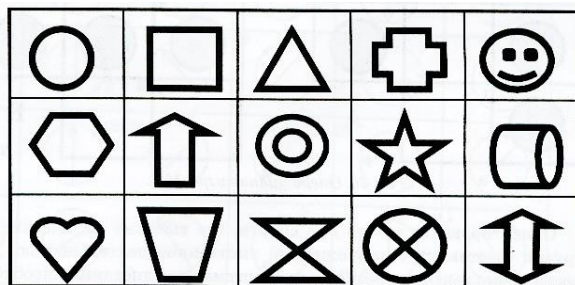
На специально разработанных таблицах представлены фрагменты спортивной карты, на которых нанесен отрезок дистанции между двумя КП. Таблицы могут разрабатываться тренером, при этом варианты выбираются заведомо неравнозначно и наносятся на карту фломастером или авторучкой. Для каждого отрезка дистанции предлагается 3 варианта пути движения. Необходимо выбрать лучший вариант. Всего предлагается 10 таблиц с различными по длине и сложности участками дистанции. На выполнение задания дается 2 минуты, тестирование может проводиться как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки. Оценивается количество правильных ответов.

6. Оперативное мышление также может оцениваться с помощью «Оперативной игры». Тестирование производится при помощи таблицы, на игровом поле которой, состоящей из пяти клеток, расставлены 3 пронумерованные фишки. Требуется перевести фишки из данного положения в положение, при котором они упорядочены. Может быть несколько вариантов начала игры. Оценивается время выполнения задания и количество сделанных ходов.

2. Психодиагностика

В качестве этапного и текущего контроля психического состояния ориентировщиков можно использовать различные методы диагностики.

1. Наглядно-образная память. Определяется способность зрительно



воспринимать, запоминать и без ошибок воспроизводить получаемую информацию. Для тестирования применяется специально разработанная таблица. Она состоит из 15 условных знаков. При тестировании таблица демонстрируется испытуемому в течение 30 секунд, затем на специальном

бланке испытуемые в течение 2 минут воспроизводят увиденное. Оценивается правильность местоположения и изображения каждого знака.

6		9
	1	5
8	4	
3		6
	7	8
9	5	
2		6

А

	5	
4		
		2
	1	
5		
		4
	2	

Б

2. Оперативная память. Определяется способность мысленно запоминать и воспроизводить полученную информацию в данный момент времени. Сущность методики состоит в возможности запоминать и проводить определенные действия с однозначными числами. Эти числа

предъявляются на 1 минуту рядами по два в специальной таблице. Необходимо складывать их в уме, сопоставлять полученную сумму с числом 10, а разность запомнить. Запоминать необходимо и место данной разности на таблице (пустая клетка в этой строке). Затем записать разность в бланке ответа на место пустой клетки. Задание повторяется дважды по двум различным таблицам. Оценивается среднее количество правильных ответов.

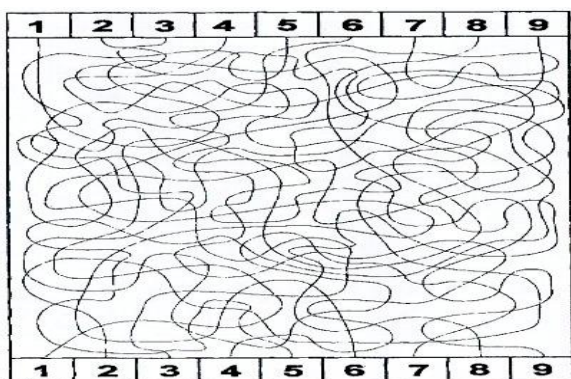
3. Распределение внимания. Исследование проводится с помощью

1 17	2 9	3 25	4 11	5 6
6 10	7 15	8 1	9 20	10 3
11 22	12 4	13 19	14 8	15 24
16 18	17 21	18 7	19 13	20 23
21 12	22 5	23 16	24 2	25 14

бланка с 25 клетками, при этом каждая клетка еще разделена диагональю пополам. Серое число в левом правом углу каждой клетки обозначает ее порядковый номер (от 1 до 25), в правом нижнем углу каждой клетки в произвольном порядке расположены черные цифры от 1 до 25. По команде «Начали», необходимо найти черную цифру 1 и записать на бланке ответа порядковый номер клетки, в которой она находится, затем найти черную цифру 2 и записать номер ее клетки и т.д. Работать надо быстро и точно. Фиксируется время отыскания всех черных цифр от 1 до 25. при этом пропуск цифры считается ошибкой и

к общему времени выполнения теста плюсуется 10 секунд за каждую пропущенную цифру.

4. Устойчивость внимания (тест «Перепутанные линии»).



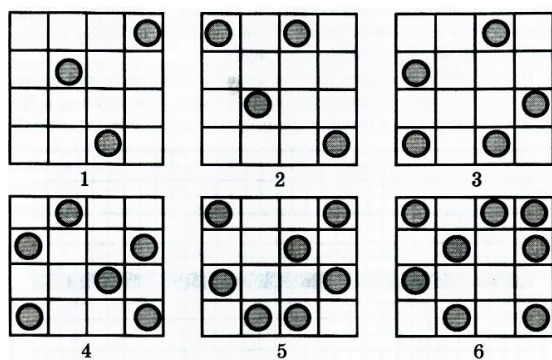
Исследование проводится на индивидуальных бланках, которые могут быть разработаны каждым тренером. Тестовый бланк представляет собой 9 перепутанных линий, которые начинаются внизу и кончаются обязательно вверху. Испытуемому необходимо просмотреть каждую линию снизу-вверх и определить в какой клетке она заканчивается. Выполнять задание следует только путем зрительного контроля (не вести по линии

карандашом или пальцем). Начинать нужно с линии № 1, найти где она заканчивается и записать соответствующий

номер клетки, затем перейти к линии № 2 и т.д. Ответы записываются по порядку. Оценивается время выполнения всего задания.

Объем внимания. Исследование объема

внимания осуществляется с помощью



специальных карточек, которые предъявляются на короткое время (около 1 секунды). Каждая карточка имеет 16 квадратов с изображением в этих квадратах простой фигуры, например круг или крест. При тестировании сначала предъявляется карточка с тремя фигурами, затем с четырьмя и т.д. После предъявления карточки, испытуемый в течение 10-20 секунд должен нанести на свой чистый бланк фигуры в соответствии с тем, что он увидел. На воспроизведение 3-5 фигур дается 10 секунд, на 6-7 фигур — 15 секунд и на 8 фигур дается 20 секунд. Оценивается правильность расположения фигур и общее количество правильных ответов в 6 таблицах.

6. Переключение внимания. Тестирование данного качества производится по

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	∨	○	○	○	∨	∪	○	○	○
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
○	○	○	∨	∨	○	∨	○	○	○
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
∪	○	○	∪	○	○	○	○	∨	∪
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
∨	○	○	∨	○	∪	○	○	∪	○
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
○	○	○	∪	∨	∨	○	∪	○	○

специальной таблице, которая состоит из 50 клеток, которые разделены на две части. Вверху обозначен порядковый номер клетки, внизу условный знак. Перед обследуемыми ставится задача в течение 15 с. отыскивать например знак «Яма», записывая в строку номер клеток в которой находится этот знак. Через 15 с. по сигналу «Бугор» не останавливаясь, отыскивать и записывать в бланк ответа тем же способом знак «Бугор». Еще через 15 с. после нового сигнала «Воронка» перейти к отыскиванию этого знака. Подсчитывается общее количество правильных

ответов.

7. Концентрация внимания. Необходимо суммировать числа в клетках одного цвета.

13	16	19	7	17	15	21	11	23
15	20	18	9	12	23	8	16	26
24	19	13	14	11	17	22	21	7
14	21	11	13	19	9	10	13	21
11	24	19	12	11	14	20	15	13
12	14	16	21	13	15	14	23	16
13	8	9	11	12	5	4	3	2
19	16	15	7	13	20	11	14	12
24	12	14	11	20	13	7	15	16

8. Моторная координация (теппинг-тест). При помощи данного теста исследуется моторная координация при скоростной работе. Данная модификация моторного теста является бланковым вариантом теппинг-теста, в котором испытуемый ставит не точки, а черточки. Работа проводится на четырех разделах, каждый из которых разделен еще на четыре поля. Задача испытуемого состоит в том, чтобы в течение 5 сек. перечеркивать центральную линию каждого поля в каждой клетке, при этом не дотрагиваться до линий, ограничивающих клетки. Испытуемый должен работать с максимальной скоростью. Начинать работу нужно на первом поле первого раздела и работать в течение 5 сек., затем по команде «Пять секунд», не останавливаясь, перейти на второе поле, затем на третье и, наконец, на четвертое. По команде «Стой» прекратить работу. Таким образом, на одном разделе испытуемый работает в течение 20 секунд. После работы на первом разделе дается задание на второй раздел - «Увеличить хотя бы немного скорость работы. Приготовились. Начали!» В течение 20 сек. спортсмены работают на втором разделе. По окончании работы им дается следующая инструкция: «Работать на третьем разделе с максимальной скоростью, на которую Вы только способны». В течение 20 сек. спортсмены работают на третьем разделе. По окончании работы дается следующая

инструкция: «Ваша задача - сохранить максимальную скорость, но при этом особое внимание обратить на то, чтобы не сделать ни одной ошибки. За каждую ошибку на любом поле - штраф». В течение 20 сек. испытуемые работают на последнем разделе. Обработка результатов начинается с подсчета проставленных черточек на каждом поле каждого раздела, суммы которых заносятся в соответствующие графы в нижней части тестового бланка. В эти суммы входят также и ошибки. Кроме того, ошибки подсчитываются и отдельно и также заносятся в соответствующие графы. После этого подсчитывается общая сумма проставленных черточек и общая сумма ошибок. Следует сказать, что сумма ошибок не должна превышать 5% от общей суммы проставленных черточек. Затем производится оценка моторной координации при скоростной работе.

3. Физическая подготовленность

Для контроля за уровнем ОФП и СФП на различных этапах обучения предлагается использовать следующие тесты:

1. Пятикратный прыжок в длину с места. Первый прыжок выполняется с места толчком двух ног, остальные прыжки проводятся в быстром темпе с ноги на ногу. Дается две попытки каждому испытуемому. В протокол заносится лучший результат.

2. Комплексное упражнение на силу. В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 секунд. Затем необходимо перевернуться и принять положение - упор лежа. В течение 30 секунд выполняется сгибание и разгибание рук. Результат 2 упражнений суммируется.

3. Бег в подъем 200 метров. Для тестирования выбирается ровный склон длиной 240-250 метров, имеющий крутизну 9-10 град. Бег начинается с выведения общего центра массы (ОЦМ) вперед наклоном туловища. Бег выполняется с акцентированным подъемом бедра до 80-90 град. по отношению к туловищу. При отталкивании, движение ноги направлено вниз под себя с упругой постановкой на переднюю часть ступни, при этом энергично работают руками.

4. Бег со склона 200 метров. Определяются скоростные качества и техника бега со спусков. Необходимо держаться собранно. Постановка стопы осуществляется с пятки на носок. Руки почти не работают, для увеличения скорости бега можно свободно их «уронить» и наклониться больше вперед.

5. Бег 30 метров с ходу. Упражнение выполняется с высокого старта на дорожке стадиона. Для тестирования необходимо привлечь одного помощника. На беговой дорожке отмеряется отрезок 30 метров. Для того, чтобы набрать скорость нужно не менее 40, но не более 45 м (2-3 беговых шага). Судья дает отмашку флажком в тот момент, когда тестируемый пробегает отметку начала 30 метров. В протокол заносится лучший результат из 2-х попыток.

6. Тестовый бег. Проводится на местности. Дистанция должна быть достаточно длинной, чтобы результат теста отражал уровень развития специальной выносливости. Продолжительность тестового бега примерно 25-30 минут. Трассу следует продолжить по местности с различными условиями бега и сохранять постоянной из года в год, чтобы можно было сопоставлять результаты в течение длительного времени. Рекомендуется данное тестирование проводить один раз в 2-3 месяца.

7. Пятиминутный бег с учетом пройденного расстояния. Тестируется

уровень специальной выносливости. Бег проводится на 400 метровой дорожке стадиона. Дорожка размечается через каждые 10 метров. Результат фиксируется с точностью до 1 метра.

8. **20-ти минутный бег с учетом пройденного расстояния.** Определяется уровень специальной выносливости. Бег проводится на 400 метровой дорожке стадиона, размеченной через каждые 50 метров. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

9. **Бег 5000 и 10000 метров.** Упражнение отражает развитие общей выносливости.

7. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение при проведении занятий, тренировок, соревнований по программе «Спортивное ориентирование» в природной среде и в закрытых помещениях: столы, стулья, ноутбук, проектор, экран, призмы, компостеры, планшет для ориентирования; компас; секундомер, фонарик, беговые кроссовки, спортивная одежда по сезону (летом - закрывающая все тело спортсмена от запястий до икр, зимой – спортивный лыжный костюм, шапка, перчатки); комплект лыжного снаряжения; накидка от дождя; дневник для самонаблюдения.

8. Список литературы

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.

8. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>.

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...").

10. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».

11. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

Список литературы, используемой педагогом в работе

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 2003 - 127 с.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2002.-205 с.
3. Богатов С.Ф. Спортивное ориентирование на местности: методическое пособие.- М.: Воениздат, 1971. - 144 с.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 215 с.
5. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 2003.- 115 с.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. Психология спортивного ориентирования. - М.: ФиС, 2018 - 115 с.
7. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования Санкт-Петербург, 2007 .- 199с.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997. - 99 с.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования. - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 329 с.
10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 208 с.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.-177 с.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.140 с. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 2009.-199 с.
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М., Просвещение, - 1990 с.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1993. - 114 с.
15. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. -174 с.
16. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 125 с.

Список литературы для учащихся

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: «Физкультура и спорт», 2017. – 159 с.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.
3. Карельсон А. Ориентирование для начинающих. - М: 2019- 27 с.

4. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. - Волгоград: 2017. - 116 с.

5. Приказ Минспорта РФ от 05 мая 2017 г. № 403 «Правила виды спорта «спортивное ориентирование».

Интернет-ресурсы

1. Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия. <https://youtu.be/WbOpLzG--cA>.

2. Глазомерные измерения на местности. <https://youtu.be/BHMkelnAgxI>.

3. Компас и карта. <http://youtu.be/4GCwG6nd93U>.

4. Круговые тренировки. <https://youtu.be/YEpXJ000mPk>.

5. Масштаб. <https://youtu.be/E-9fZoiIDhI>.

6. Местность и рельеф. <https://youtu.be/icTGt6fXoHI>.

7. Ориентирование без компаса. https://youtu.be/tP_5LIZfUqE.

8. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>.

9. Основы ориентирования на местности. Прием - движение по линейным ориентирам. https://youtu.be/OGZsKF_xENM.

Календарный учебный график

[illegible]

- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования Дулова Ольга Владимировна