

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята

на педагогическом советом ГБОУ СОШ №17

протокол №10 от «16» июня 2017 г.

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ №17

_____ Т.В.Корниенко

Приказ № 49-ОД от 16 июня 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Бокарев Алексей Александрович

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Актуальность программы.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.

- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Условия реализации образовательной программы.

Данная программа предназначена для детей от 10 до 17 лет, любого пола. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает несколько уровней освоения:

- **общекультурный** (1-2 год), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования.
- **углубленный** ориентированный (3 гг.), предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Проектная наполняемость детских объединений по годам обучения.

1 год	2 год	3 год
15 чел.	12 чел.	10 чел.

Условия набора.

Основной набор в группы спортивного ориентирования проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин учащихся.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 10-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 1-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам туристско-краеведческой направленности или в смежных видах спорта; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 1-й год обучения.

В группы 3-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 2-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам аналогичной направленности или занимавшиеся ранее смежными видами спорта и выполняющие нормативы юношеских разрядов по спортивному ориентированию; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 2-й год обучения.

Режим занятий.

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 часу. Всего 144 часа в год.

Нормативная нагрузка программы по годам обучения.

1 год	2 год	3 год
144 пед. час.	144 пед. час.	144 пед. час.
4 часа в неделю	4 часа в неделю	4 часа в неделю

Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;

- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям

Методы организации учебного процесса.

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы.

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.
- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.
- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.
- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	6		6	
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	Зачет
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
3.3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2	
4	Планирование спортивной тренировки				Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
5	Спортивный инвентарь.	2	-	2	Опрос
6	Основы картографии.	2	-	2	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	16	32	48	Тестирование, участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	4	4	8	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	-	18	18	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	2	2	4	
7.7	Тактическая подготовка.	2	2	4	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	2	4	6	Зачет
11	Общая физическая подготовка		36	36	
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		8	8	Тестирование
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		16	16	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		10	10	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка		16	16	Тестирование
12.1	Беговая подготовка.		16	16	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	6	8	
	Всего часов:	42	102	144	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2	-	2	Опрос
2	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	6		6	
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	Зачет
2.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2	
3	Планирование спортивной тренировки	2	6	8	Опрос
3.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
4	Спортивный инвентарь.	2	-	2	Опрос
5	Основы картографии.	2	-	2	Опрос
6	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	16	32	48	Тестирование, участие в соревнованиях
6.1	Легенды контрольных пунктов	4	4	8	
6.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
6.3	Чтение спортивной карты.	-	16	16	
6.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
6.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
6.6	Компас и его использование	2	2	4	
6.7	Тактическая подготовка.	2	2	4	
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2	Зачет
8	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
9	Основы туристской подготовки.	2	4	6	Зачет
10	Общая физическая подготовка		36	36	
10.1	Упражнения, развивающие быстроту.		8	8	Тестирование
10.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		16	16	
10.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		10	10	
10.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
11	Специальная физическая подготовка		14	14	Тестирование
11.1	Беговая подготовка.		14	14	
12	Контрольные упражнения и соревнования.	2	12	14	
	Всего часов:	40	104	144	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й год обучения

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
2	Планирование спортивной тренировки	2	6	8	Опрос
2.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
3	Спортивный инвентарь.	2	-	2	Опрос
4	Основы картографии.	2	-	2	Опрос
5	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	16	34	50	Тестирование, участие в соревнованиях
5.1	Легенды контрольных пунктов	4	4	8	
5.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
5.3	Чтение спортивной карты.	-	18	18	
5.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
5.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
5.6	Компас и его использование	2	2	4	
5.7	Тактическая подготовка.	2	2	4	
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2	Зачет
7	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
8	Основы туристской подготовки.	2	4	6	Зачет
9	Общая физическая подготовка		36	36	Тестирование
9.1	Упражнения, развивающие быстроту.		8	8	
9.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		16	16	
9.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		10	10	
9.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	Тестирование
10	Специальная физическая подготовка		20	20	
10.1	Беговая подготовка.		20	20	Тестирование
11	Контрольные упражнения и соревнования.	2	10	12	
	Всего часов:	34	110	144	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2016	25.05.2017	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.2017	25.05.2018	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной программе
«Спортивное ориентирование»

Срок реализации программы	2017-2018
Год обучения	2
Номер группы обучающихся	№1

Разработчик рабочей программы:
Бокарев Алексей Александрович
педагог дополнительного образования

Задачи обучения:Обучающие:

- - Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- - Изучение истории края, его природных особенностей.
- - Формирование основ знаний о спорте.
- - Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- - Развивать физическую подготовленность учащихся.
- - Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- - Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
 - - Воспитание чувства патриотизма.
 - - Воспитание бережного отношения к природе.
 - - Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Ожидаемые результаты:

По окончании второго года обучения ребята *будут знать*:

- Методику ведения спортивного дневника
- Порядок работы на контрольном пункте
- Основы картографии
- Основы туристской подготовки
- Основные средства восстановления

Будут уметь:

- Читать спортивную карту
- Использовать компас
- Работать на контрольном пункте
- Планировать спортивную тренировку

Календарно-тематическое планирование
Второй год обучения

№ п/п	Тем занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
	<i>сентябрь</i>			
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2		
2	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	6		
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2		
2.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2		
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль.	2		
3	Планирование спортивной тренировки	8		
3.1	Методика ведения спортивного дневника	2		
3.2	Методика ведения спортивного дневника	2		
3.3	Методика ведения спортивного дневника	2		
3.4	Методика ведения спортивного дневника	2		
	<i>Октябрь</i>			
4	Спортивный инвентарь	2		
5	Основы картографии	2		
6	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	48		
6.1	Легенды спортивных пунктов	2		
6.2	Легенды спортивных пунктов	2		
6.3	Легенды спортивных пунктов	2		
6.4	Легенды спортивных пунктов	2		
6.5	Легенды контрольных пунктов	2		
6.6	Легенды контрольных пунктов	2		
	<i>Ноябрь</i>			
6.7	Теория об условных знаках спортивных карт	2		
6.8	Условные знаки спортивных карт. Практика	2		
6.9	Условные знаки спортивных карт. Практика	2		
6.10	Условные знаки спортивных карт. Практика	2		
6.11	Чтение спортивной карты	2		
6.12	Чтение спортивной карты	2		
6.13	Чтение спортивной карты	2		
6.14	Чтение спортивной карты	2		
	<i>Декабрь</i>			
6.15	Чтение спортивной карты	2		
6.16	Чтение спортивной карты	2		
6.17	Порядок работы на контрольном пункте	2		
6.18	Порядок работы на контрольном пункте	2		
6.19	Теория о технико-вспомогательных действиях	2		
6.20	Технико-вспомогательные действия. Практика	2		
6.21	Компас и его использование	2		
6.22	Компас и его использование	2		
	<i>Январь</i>			
6.23	Теория о тактической подготовке	2		
6.24	Теория о тактической подготовке	2		
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2		
8	Краеведение и охрана природы	4		
8.1	Краеведение и охрана природы	2		
8.2	Краеведение и охрана природы	2		
9	Основы туристской подготовки.	6		
9.1	Основы туристской подготовки. Теория	2		

9.2	Подготовка к походу	2		
	<i>Февраль</i>			
9.3	Поход недалеко от школы	2		
10	Общая физическая подготовка	36		
10.1	Упражнения, развивающие быстроту	2		
10.2	Упражнения, развивающие общую выносливость	2		
10.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу	2		
10.4	Упражнения, развивающие быстроту	2		
10.5	Упражнения, развивающие общую выносливость	2		
10.6	Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу	2		
10.7	Упражнения, развивающие быстроту	2		
10.8	Упражнения, развивающие общую выносливость	2		
	<i>Март</i>			
10.9	Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу	2		
10.10	Упражнения, развивающие быстроту	2		
10.11	Упражнения, развивающие общую выносливость	2		
10.12	Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу	2		
10.13	Упражнения, развивающие быстроту	2		
10.14	Упражнения, развивающие общую выносливость	2		
10.15	Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу	2		
10.16	Упражнения, развивающие быстроту	2		
	<i>Апрель</i>			
10.17	Упражнения, развивающие общую выносливость	2		
10.18	Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу	2		
11	Специальная физическая подготовка	14		
11.1	Беговая подготовка	2		
11.2	Беговая подготовка	2		
11.3	Беговая подготовка	2		
11.4	Беговая подготовка	2		
11.5	Беговая подготовка	2		
11.6	Беговая подготовка	2		
11.7	Беговая подготовка	2		
	<i>Май</i>			
12	Контрольные упражнения и соревнования	14		
12.1	Сдача контрольных упражнений по курсу	2		
12.2	Сдача контрольных упражнений по курсу	2		
12.3	Участие в соревнованиях	2		
12.4	Участие в соревнованиях	2		
12.5	Участие в соревнованиях	2		
12.6	Участие в соревнованиях	2		
12.7	Итоговое занятие	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теория: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

2.0 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

2.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

2.2 Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

2.3 Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

3.0 Планирование спортивной тренировки.

3.1 Методика ведения спортивного дневника.

Теория: Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Практика: заполнение тренировочного дневника.

4.0 Спортивный инвентарь.

Теория: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

5.0 Основы картографии.

Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

6.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

6.1 Легенды контрольных пунктов.

Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практика: чтение легенд прошедших соревнований.

6.2 Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внесмасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внесмасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

Практика: игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

6.3. Чтение спортивной карты. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности,

проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении и встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Практика: работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

6.4 Порядок работы на контрольном пункте.

Теория: Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практика: упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки.

6.5 Техничко-вспомогательные действия.

Теория: Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практика: упражнение на взятие азимута на карте, счет шагов, ориентирование карты по компасу.

6.6 Компас и его использование.

Теория: Понятие об азимуте. Взятие азимута на местности. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

Практика: измерение расстояний с помощью линейки компаса, движение по азимуту на коротких отрезках на крупный ориентир.

6.7 Тактическая подготовка.

Теория: Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

Практика: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

7.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

8.0 Краеведение и охрана природы.

Теория: Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

9.0 Основы туристской подготовки.

Теория: Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Практика: участие в походах выходного дня, туристских слетах, разведение костра и приготовление пищи, постановка палатки, укладка рюкзака.

10.0 Общая физическая подготовка.

10.1 Упражнения, развивающие быстроту.

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

10.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практика: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Плавание различными способами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

10.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практика: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

10.4 Упражнения, развивающие силу.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

11.0 Специальная физическая подготовка.

11.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования.

Практика: Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.

Практика: Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное пробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлёстыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

12.0 Контрольные упражнения и соревнования.

Теория: подготовка к соревнованиям, разбор предстоящих соревнований.

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 8-9 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практика: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, кроссах, туристских слетах.

Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям

Методы организации учебного процесса.

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В качестве основных форм работы выбраны следующие:

- беседа;
- демонстрация материала;
- практические занятия на улице;
- открытые занятия;
- работа в парах и малых группах.

Для реализации программы требуется следующее материально техническое обеспечение:

- рабочие ученические места с персональными компьютерами;
- сканер;
- принтер;
- топографические карты;
- носители информации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М.,ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.,ФиС , 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.