

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30.08. 2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивное ориентирование»  
подвид: разноуровневая  
уровень: углубленный  
Возраст обучающихся: 8-15 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель программы: Шихова Лилия Венедиктовна,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

*Посредственный учитель излагает,  
Хороший учитель объясняет,  
Выдающийся учитель показывает,  
Великий учитель вдохновляет.  
Уильям Артур Уорд*

## **Пояснительная записка**

### **1. Основные характеристики программы:**

**1.1.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью.

По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры (дважды в неделю по 45 мин.) дают лишь 11% необходимой детям нормы двигательной активной потребности организма. Восполнить недостающее и призвана внеурочная форма занятий физической культурой, в том числе и спортивным ориентированием.

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

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». Программа составлена с использованием материалов из утвержденной программы «Спортивное ориентирование» для учреждений дополнительного образования, Глаголевой О.Л. и Иванова А.Д. (Глаголева О. Иванов А.

«Спортивное ориентирование (программы для системы дополнительного образования детей)», Издательство «Советский спорт», Москва 2005г.).

Для плодотворной и успешной работы преподаватель и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог – для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик – как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

## **1.2.Актуальность программы**

**Актуальность программы** обусловлена потребностями и интересами обучающихся и их родителей, а также современными актуальными направлениями развития науки и культуры.

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.

**1.3. Новизна** программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

**1.4. Отличительные особенности** данной программы: спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием

совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры.

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

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий. Это позволит учащимся более прочно овладеть прикладными умениями и навыками.

Обоснованием для разработки программы стали следующие **нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе

с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

#### **1.5. Педагогическая целесообразность данной программы**

определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет общеобразовательные знания. Кроме того, данная программа способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки через здоровьесберегающие, личноно - ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

**1.6. Цель программы** - Развитие мотивации детей к занятиям спортивным ориентированием, туризмом и другими видами спорта; развитие личности ребенка.

Цель программа достигается через решение следующих задач:

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности учащегося;
- выполнение нормативов спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- укрепление физического и нравственного здоровья учащихся;
- воспитание способности существовать в полевых условиях;
- привитие учащимся экологических навыков и бережного отношения к природе

Программа предполагает решение **основных задач**:

**обучить:**

- технико-тактическим действиям и приемам спортивного ориентирования;
- основам психологической подготовки

**привить:**

- умения и навыки самостоятельной деятельности;
- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям туризмом и ориентированием;

**сформировать:**

- основные навыки ориентирования;
- навыки работы в команде;

- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

**развить:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативную компетентность в общении;

**воспитать:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

**1.7.Адресат программы** – учащийся в возрасте 8-15 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных навыков в ориентировании.

Занятия проводятся в группах по 15 человек (1 год обучения), 12 человек (2 год обучения), 10 человек (3 и 4 год обучения), но по мере роста опыта и знаний воспитанников, постепенно возрастает доля занятий по подгруппам и индивидуальных занятий.

В объединение «Спортивное ориентирование» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности



без специального отбора. Добор учащихся на 2-ой, 3-ий и 4-ый год обучения производится в форме собеседования.

Поскольку программа разработана на 4 года, в ней учитываются особенности психофизиологического развития учащихся разных возрастных групп. Учащиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер в соответствии с уровнем личностного развития. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этом виде деятельности.

## **II. Объем программы:**

**2.1. Объем программы** Программа рассчитана на 4 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

### **2.2. Срок реализации программы**

Время обучения по каждому году: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 324 часа, 4 год обучения – 324 часа. Всего 1080 часов.

### **2.3. Режим занятий**

Занятия проводятся: 1-ый и 2-ой год обучения 2 раза в неделю по 2, 4, часа; 3-ий и 4-ый год обучения 3 раза в неделю по 2,3,4 часа с обязательным проведением 15-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

## **III. Планируемые результаты**

### 3.1. Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

#### **Предметные результаты**

К концу обучения по данной программе обучающиеся **научатся:**

- преодолевать дистанции спортивного ориентирования;
- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- оказать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

#### **познакомятся:**

- с разнообразными практическими навыками по основам ориентирования;
- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

#### **будут привиты:**

- умения и навыки самостоятельной деятельности в команде;
- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям спортивным ориентированием;

#### **сформированы:**

- основные навыки спортсмена-ориентировщика;

- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

**развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативную компетентность в общении;

**воспитаны:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность

**Метапредметные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой

деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов

### **Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристских занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в экстремальных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки

### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной программы являются следующие мероприятия: соревнования по спортивному ориентированию и туризму, туристские походы, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в туристских походах, в соревнованиях по спортивному ориентированию, соревнованиях по спортивному туризму.

Формой промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, географией, литературой, информатикой, физической культурой, экологией и основами безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Программа «Спортивное ориентирование» предполагает уровневое образование обучающихся.

**Содержание 1 года обучения** соответствует общекультурному уровню освоения программы и состоит из двух этапов. Первый этап – *информационно-познавательный*. Воспитанники в этот период овладевают основами знаний по спортивному ориентированию и туристских знаний, с основами топографии, начальных медицинских знаний. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам спортсмена-ориентировщика, обеспечению безопасности, оказанию первой медицинской помощи, как самому себе, так и своему товарищу. Второй этап – *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умение самостоятельно выполнять задания педагога: работать с источником информации, самостоятельно выполнять обязанности в группе, повысить свою физическую подготовку, как бегом, так и на лыжах, участвовать в спортивных соревнованиях и лагерях.

**Содержание 2 обучения** соответствует углубленному, практико-ориентированному уровню освоения программы. Здесь происходит

расширение знаний и приобретенного опыта по технике спортивного ориентирования и туризма, приобретение практических умений различного способа преодоления естественных и искусственных препятствий, приобретение умений и навыков оценивания чрезвычайной ситуации и поиска разумного решения безопасного выхода из нее, воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия.

**Содержание 3 и 4 годов обучения** способствует росту спортивного мастерства, выполнению нормативов юношеских и взрослых спортивных разрядов в соответствии с требованиями ЕВСК.

Усвоение воспитанниками учебного материала в большей степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения, постепенного возрастания объема и сложности учебного материала и от поддержания повышенного интереса к изучаемым темам.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Основываясь на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса программа имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания. Именно в этих особенностях содержания и формы реализации программы и заключается её новизна и оригинальность, в отличие от традиционных курсов ведения ориентирования.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях по ориентированию достигается через развитие интеллектуальных способностей обучающихся в процессе спортивной тренировки, а интерес и результативность к занятиям стимулируется проведением спортивно-оздоровительных лагерей, учебных

сборов и экскурсий в период школьных каникул, а также сетью спортивно-массовых и культурно-развлекательных мероприятий.

На занятиях широко используются упражнения-тренажеры (УТ), позволяющие, расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**ОБЪЕДИНЕНИЯ «Спортивное ориентирование»**  
**(216 часов по 6 часов в неделю)**

**1-й год обучения**

№ п/п	Темы и разделы	Всего	Теория	Практика		Формы контроля/ аттестации
				В помещении	На местности	
1	Введение	6	2	2	2	Вводный контроль: беседа
2	Техника безопасности	6	2	-	4	Текущий контроль: беседа
3	История спортивного ориентирования	4	2	2	-	Текущий контроль: наблюдение
4	Гигиена и физиология спортсмена	6	6	-	-	Текущий контроль: беседа
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	8	-	-	Текущий контроль: беседа
6	Снаряжение ориентировщика	10	4	6	-	Текущий контроль: наблюдение
7	Общая физическая подготовка	42	2	-	40	Текущий контроль: наблюдение
8	Специальная физическая подготовка	38	2	-	36	Текущий контроль: наблюдение
9	Техническая подготовка	38	4	14	20	Текущий контроль: наблюдение



10	Тактическая подготовка	10	2	2	6	Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
11	Контрольные нормативы	6	-	-	6	Текущий контроль: результативность
12	Участие в соревнованиях	18	2	-	16	Текущий контроль: результативность
13	Краеведение	4	4	-	-	Текущий контроль: беседа
14	Основы туристской подготовки	20	2	14	4	Текущий контроль: наблюдение
15	Итоговое занятие	2	-	2	-	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>134</b>	

## Содержание программы

1-й год обучения

### **1. Введение –6 ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

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

*Практические занятия (4 ч)*

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

### **2. Техника безопасности –6 ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

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

*Практические занятия (4 ч)*

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

### **3. История спортивного ориентирования – 4 ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

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

*Практические занятия (2 ч)*

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

#### **4. Гигиена и физиология спортсмена – 6 ч**

*Теоретические занятия (6 ч)*

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Физиологические основы занятий спортом и физической культурой.

#### **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 8 ч**

*Теоретические занятия (8 ч)*

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

#### **6. Снаряжение ориентировщика – 10 ч**

*Теоретические занятия (4 ч)*

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

*Практические занятия (6 ч)*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Уход за скользящей поверхностью лыж. Лыжные мази и парафины.

#### **7. Общая физическая подготовка – 42 ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

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

### *Практические занятия (40 ч)*

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). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Имитация лыжных ходов. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

## **8. Специальная физическая подготовка – 38 ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

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

### *Практические занятия (36 ч)*

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## **9. Техническая подготовка – 38 ч**

### *Теоретические занятия (4 ч)*

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

### *Практические занятия (34 ч)*

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Измерение расстояний на карте. Длина дистанции.

Коэффициент удлинения. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Кросс с чтением карты. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Упражнения на развитие логики, внимания, зрительной памяти, чувства времени, чувства расстояния.

## **10. Тактическая подготовка – 10 ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

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

### *Практические занятия (8 ч)*

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

## **11. Контрольные нормативы – 6 ч**

### *Практические занятия (6 ч)*

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

## **12. Участие в соревнованиях – 18 ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

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

#### *Практические занятия (16 ч)*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, в соревнованиях среди кружковцев ОУ, школ, клубов.

### **13. Краеведение – 4 ч**

#### *Теоретические занятия (4 ч)*

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Чем гордятся туляки. Традиционные промыслы и производства.

### **14. Основы туристской подготовки – 20 ч**

#### *Теоретические занятия (2 ч)*

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

#### *Практические занятия (18 ч)*

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. Виды костров. Костровые приспособления. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

### **15. Итоговое занятие**

*Теоретические занятия (2 ч)*

Анкетирование. Вечера учащихся.

**Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся,  
завершивших первый год обучения**

**Введение**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

**Техника безопасности**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*



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

### **История спортивного ориентирования**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### **Гигиена и физиология спортсмена**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Правила соревнований**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Снаряжение ориентировщика**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;

- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

## **Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

## **Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;

– методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Должны уметь:*

– выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

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

– выполнять специально-беговые упражнения;

– выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);

– выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);

– выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;

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

### **Техническая подготовка**

*Должны знать:*

– понятие о технике ориентирования;

– значение техники для достижения высоких результатов;

- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

*Должны уметь:*

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

### **Тактическая подготовка**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Контрольные нормативы**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

## **Участие в соревнованиях**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию уровня «Новички».

## **Краеведение**

*Должны знать:*

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- традиционные промыслы и производства города;
- местонахождение экскурсионных объектов города .

*Должны уметь:*

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

## **Основы туристской подготовки**

*Должны знать:*

- туризм как одно из средств общефизической подготовки;

- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремя», встречный, «удавка» и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

*Должны уметь:*

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

## **Походы, лагеря**

*Должны знать:*

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



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

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### ОБЪЕДИНЕНИЯ «Спортивное ориентирование»

(216 часов по 6 часов в неделю)

2-й год обучения

№ п/п	Темы и разделы	Всего	Тео- рия	Практика		Формы контроля/ аттестации
				В пом е- щен ии	На мес т- ност и	
1	Введение	1	1			Вводный контроль: беседа
2	Техника безопасности	5	3	-	2	Текущий контроль: беседа
3	История спортивного ориентирования	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
4	Гигиена и физиология спортсмена	6	6	-	-	Текущий контроль: беседа
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	8	-	-	Текущий контроль: беседа
6	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	-	Текущий контроль: наблюдение
7	Общая физическая подготовка	38	2	-	36	Текущий контроль: наблюдение
8	Специальная физическая подготовка	36	2	-	34	Текущий контроль: наблюдение

9	Техническая подготовка	20	4	4	12	Текущий контроль: наблюдение
10	Тактическая подготовка	8	2	6		Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
11	Контрольные нормативы	6	-	-	6	Текущий контроль: результативность
12	Участие в соревнованиях	76	-	-	76	Текущий контроль: результативность
13	Итоговые мероприятия	4	-	-	4	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>170</b>	

## Содержание программы

2-й год обучения

### **1. Введение –1 ч**

*Теоретические занятия (1 ч)*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

### **2. Техника безопасности –4 ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

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

*Практические занятия (2 ч)*

Обучение приёмам работы с туристским снаряжением.

### **3. История спортивного ориентирования – 2ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

Успехи российских ориентировщиков в летнем и зимнем сезонах текущего года. Маутинбайк-ориентирование, ориентирование по тропам для инвалидов.

### **4. Гигиена и физиология спортсмена – 6 ч**

*Теоретические занятия (6 ч)*

Гигиена физических упражнений. Физиологические основы занятий спортом и физической культурой. Медицинский контроль за тренировочным процессом. Способы самоконтроля физического состояния спортсмена.

## **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 8 ч**

### *Теоретические занятия (8 ч)*

Правила соревнований по спортивному ориентированию: российские, международные. Правила и регламенты для различных дистанций: в заданном направлении (с обычными КП, ложными, рассеиванием), по выбору, спринт, лонг, ОМР, в ночных условиях.

## **6. Снаряжение ориентировщика – 6 ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

Лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения. Уход за лыжами и подготовка скользящей поверхности к соревнованиям.

### *Практические занятия (4 ч)*

Уход за скользящей поверхностью лыж. Лыжные мази и парафины, ускорители, порошки. Подготовка скользящей поверхности в соответствии с погодой.

## **7. Общая физическая подготовка – 38ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

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

### *Практические занятия (36 ч)*

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). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Имитация лыжных ходов. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

## **8. Специальная физическая подготовка – 36 ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

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

### *Практические занятия (34 ч)*

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

Лыжный кросс-поход.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## **9. Техническая подготовка – 20 ч**

### *Теоретические занятия (4 ч)*

Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Технические приёмы: азимут, упреждение, бег в мешок, использование опорных ориентиров. Способы определения точки стояния при движении по маркированной трассе.

### *Практические занятия (16 ч)*

Измерение расстояний на карте и на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Длина дистанции. Коэффициент удлинения. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Дистанция «Лепестки».

Азимутальная дистанция. Определение точки стояния. Кросс с чтением карты. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Упражнения на развитие логики, внимания, зрительной памяти, чувства времени, чувства расстояния.

## **10. Тактическая подготовка – 8 ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

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

### *Практические занятия (6 ч)*

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Тактическая борьба с соперниками на дистанции в заданном направлении, на маркированной трассе.

## **11. Контрольные нормативы – 6 ч**

### *Практические занятия (6 ч)*

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

## **12. Участие в соревнованиях – 76 ч**

### *Практические занятия (76 ч)*



Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, в соревнованиях среди кружковцев ОУ, школ, клубов.

### **13. Итоговые мероприятия – 4ч**

Вечер подведения итогов года и награждения лучших спортсменов Федерации ориентирования Тульской области. Анкетирование и мониторинг.

## **Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся, завершивших второй год обучения**

### **Введение**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Техника безопасности**

*Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;

- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

*Должны уметь:*

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

### **История спортивного ориентирования**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### **Гигиена и физиология спортсмена**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

## **Правила соревнований**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

## **Снаряжение ориентировщика**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Техническая подготовка**

*Должны знать:*

- понятие о технике ориентирования;

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

*Должны уметь:*

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

### **Тактическая подготовка**

*Должны знать:*

- понятие о тактике;

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

*Должны уметь:*

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

### **Контрольные нормативы**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Участие в соревнованиях**

*Должны знать:*

- положение о соревнованиях;

– условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;

– действия участников в аварийной ситуации;

– основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Должны уметь:*

– закончить дистанцию I–II уровня.

### **Краеведение**

*Должны знать:*

– значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;

– историю города и области;

– традиционные промыслы и производства города;

– местонахождение экскурсионных объектов города .

*Должны уметь:*

– рассказать об истории родного края;

– посетить музеи и экскурсионные объекты города.

### **Основы туристской подготовки**

*Должны знать:*

– туризм как одно из средств общефизической подготовки;

– виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;

– основные туристские узлы - их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремя», встречный, «удавка» и др.;

– основное групповое и личное снаряжение;

– виды рюкзаков, основные требования к ним;

– туристские палатки, устройство и назначение;



- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

*Должны уметь:*

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

### **Походы, лагеря**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**ОБЪЕДИНЕНИЯ «Спортивное ориентирование»**  
**(324 часа по 9 часов в неделю)**

**3-й год обучения**

№ п/п	Темы и разделы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение	2	2		Вводный контроль: беседа
2.	Техника безопасности	8	4	4	Текущий контроль: наблюдение
3.	История спортивного ориентирования	4	2	2	Текущий контроль: наблюдение
4.	Гигиена и физиология спортсмена	6	6		Текущий контроль: беседа
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	8		Текущий контроль: беседа
6.	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
7.	Общая физическая подготовка	90	2	88	Текущий контроль: наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	60	2	58	Текущий контроль: наблюдение
9.	Техническая подготовка	20	4	16	Текущий контроль: наблюдение
10.	Тактическая подготовка	10	2	8	Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
11.	Контрольные нормативы	12	2	10	Текущий контроль: результативность
12.	Участие в соревнованиях	76	-	76	Текущий контроль:

					результативность
13.	Врачебный контроль и самоконтроль	14	4	10	Текущий контроль: наблюдение
14.	Итоговые мероприятия	8	-	8	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>40</b>	<b>284</b>	

## Содержание программы

3-й год обучения

### **1. Введение –2 ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Государственные программы поддержки талантливой молодёжи. Просмотр видеоматериалов о предстоящих соревнованиях (фильмы-анонсы).

### **2. Техника безопасности –8 ч**

*Теоретические занятия (4 ч)*

Инструктаж по ТБ по типовым инструкциям с записью в журнале установленного порядка. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на местности в неблагоприятных метеоусловиях.

*Практические занятия (4 ч)*

Действия при потере ориентировки на местности. Действия при наступлении неблагоприятных метеоусловий.

### **3. История спортивного ориентирования – 4ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

История ориентирования в Тульской области. Успехи российских ориентировщиков в летнем и зимнем сезонах текущего года.

*Практика (2 ч)*

Встреча с ведущими спортсменами сборной команды области.

#### **4. Гигиена и физиология спортсмена – 6 ч**

*Теоретические занятия (6 ч)*

Физиологические основы занятий спортом и физической культурой. Способы самоконтроля физического состояния спортсмена. Наблюдение за состоянием здоровья. Принципы спортивного питания. Восстановление.

#### **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию –8 ч**

*Теоретические занятия (8 ч)*

Правила соревнований по спортивному ориентированию: российские, международные. Текущие изменения в правилах. Регламент проведения соревнований для различных дисциплин.

#### **6. Снаряжение ориентировщика – 6 ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

Обувь, одежда, часы, фонари для ночного ориентирования. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения. Уход за лыжами и подготовка скользящей поверхности к соревнованиям.

*Практические занятия (4 ч)*

Уход за скользящей поверхностью лыж. Нанесение лыжных мазей и парафинов, ускорителей, порошков. Подготовка скользящей поверхности в соответствии с погодой.

#### **7. Общая физическая подготовка – 90ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

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

#### *Практические занятия (88 ч)*

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). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Имитация лыжных ходов. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

### **8. Специальная физическая подготовка – 60 ч**

#### *Теоретические занятия (2 ч)*

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

#### *Практические занятия (58 ч)*

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

Лыжный кросс-поход.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекуты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## **9. Техническая подготовка – 20 ч**

*Теоретические занятия (4 ч)*

Использование различных технических приемов в зависимости от соревновательной ситуации: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование, упреждение, бег в мешок,

использование опорных ориентиров. Ориентирование с помощью чтения карты.

#### *Практические занятия (16 ч)*

Измерение расстояний на карте и на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Длина дистанции. Коэффициент удлинения. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Дистанция «Лепестки». Азимутальная дистанция. Определение точки стояния. Кросс с чтением карты. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Упражнения на развитие логики, внимания, зрительной памяти, чувства времени, чувства расстояния.

### **10. Тактическая подготовка – 10 ч**

#### *Теоретические занятия (2 ч)*

Выбор варианта движения: учёт проходимости, влияние рельефа. Критерии выбора пути. Алгоритмы выбора вариантов.

#### *Практические занятия (8 ч)*

Прохождение отдельных перегонов дистанции различными вариантами. Тактика прохождения отдельных участков дистанции. Начало дистанции. Тактика взятия первого КП. Ключевые этапы. Тактические действия на заключительной части дистанции. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Тактическая борьба с соперниками на дистанции в заданном направлении, на маркированной трассе.

### **11. Контрольные нормативы – 12 ч**

#### *Практические занятия (12 ч)*



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

## **12. Участие в соревнованиях – 76 ч**

*Практические занятия (76 ч)*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, в соревнованиях среди кружковцев ОУ, школ, клубов.

## **13. Врачебный контроль и самоконтроль – 14ч**

*Теоретические занятия (4 ч)*

Костно-мышечный аппарат спортсмена. Гибкость, подвижность, уход за мышцами. Профилактика травм.

*Практические занятия (10 ч)*

Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

## **14. Итоговые мероприятия – 8ч**

*Практические занятия (8 ч)*

Вечер подведения итогов года и награждения лучших спортсменов Федерации ориентирования Тульской области. Вечер для учащихся МБУ ДО «ЦДЮТиПВ»

## **Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся, завершивших третий год обучения**

### **Введение**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Техника безопасности**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **История спортивного ориентирования**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### **Гигиена и физиология спортсмена**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Правила соревнований**

*Должны знать:*

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;

– действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

*Должны уметь:*

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

### **Снаряжение ориентировщика**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

- задачи общей физической подготовки;

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

*Должны уметь:*

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

### **Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

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

### **Техническая подготовка**

*Должны знать:*

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

– компас и его устройство.

*Должны уметь:*

– правильно пользоваться компасом;

– ориентировать карту;

– определять расстояние на карте;

– измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);

– определять стороны горизонта по компасу;

– определять точку стояния;

– двигаться по азимуту;

– определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;

– восстанавливать ориентировку после ее потери;

– выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

### **Тактическая подготовка**

*Должны знать:*

– понятие о тактике;

– взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;

– значение тактики для достижения наилучших результатов;

– понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

*Должны уметь:*

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

### **Контрольные нормативы**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Участие в соревнованиях**

*Должны знать:*

- положение о соревнованиях;



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

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию II–III уровня.

### **Краеведение**

*Должны знать:*

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- традиционные промыслы и производства города;
- местонахождение экскурсионных объектов города .

*Должны уметь:*

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

### **Основы туристской подготовки**

*Должны знать:*

- туризм как одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;

– основные туристские узлы - их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремя», встречный, «удавка» и др.;

– основное групповое и личное снаряжение;

– виды рюкзаков, основные требования к ним;

– туристские палатки, устройство и назначение;

– требования к выбору места для организации бивака группы;

– противопожарные меры в туристском путешествии.

*Должны уметь:*

– укладывать рюкзак;

– составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;

– осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;

– устанавливать основные типы палаток;

– убирать место привалов и биваков;

– разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

## **Походы, лагеря**

*Должны знать:*

– маршрут туристского путешествия;

– цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

– правила поведения и технику безопасности;

- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**ОБЪЕДИНЕНИЯ «Спортивное ориентирование»**  
**(324 часа по 9 часов в неделю)**

**4-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы и разделы</b>	<b>Всего</b>	<b>Тео- рия</b>	<b>Прак- тика</b>	<b>Формы контроля/ аттестации</b>
1.	Введение	2	2		Вводный контроль: беседа
2.	Техника безопасности	8	4	4	Текущий контроль: наблюдение
3.	История спортивного ориентирования	4	2	2	Текущий контроль: беседа
4.	Гигиена и физиология спортсмена	6	6		Текущий контроль: беседа
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	8		Текущий контроль: беседа
6.	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
7.	Общая физическая подготовка	90	2	88	Текущий контроль: наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	60	2	58	Текущий контроль: наблюдение
9.	Техническая подготовка	20	4	16	Текущий контроль:

					наблюдение
10.	Тактическая подготовка	10	2	8	Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
11.	Контрольные нормативы	12	2	10	Текущий контроль: результативность
12	Участие в соревнованиях	76	-	76	Текущий контроль: результативность
13.	Врачебный контроль и самоконтроль	14	4	10	Текущий контроль: наблюдение
14.	Итоговые мероприятия	8	-	8	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>40</b>	<b>284</b>	

## Содержание программы

### 4-ый год обучения

#### 1. Введение –2 ч

##### *Теоретические занятия (2 ч)*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Государственные программы поддержки талантливой молодёжи. Просмотр видеоматериалов о предстоящих соревнованиях (фильмы-анонсы). Принципы и критерии отбора спортсменов в сборную команду региона.

#### 2. Техника безопасности –8 ч

##### *Теоретические занятия (4 ч)*

Инструктаж по ТБ по типовым инструкциям с записью в журнале установленного порядка. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на местности в неблагоприятных метеоусловиях.

##### *Практические занятия (4 ч)*

Действия при потере ориентировки на местности. Действия при наступлении неблагоприятных метеоусловий. Подготовка к соревнованиям при низкой или слишком высокой температуре. Вспомогательные приспособления.

#### 3. История спортивного ориентирования – 4ч

##### *Теоретические занятия (2 ч)*

История ориентирования в Тульской области. Успехи российских ориентировщиков в летнем и зимнем сезонах текущего года.

##### *Практика (2 ч)*

Встреча с ведущими спортсменами сборной команды области.

#### **4. Гигиена и физиология спортсмена – 6 ч**

*Теоретические занятия (6 ч)*

Физиологические основы занятий спортом и физической культурой. Наблюдение за состоянием здоровья. Принципы спортивного питания. Способы восстановления. Использование различных методов восстановления в зависимости от конкретных условий. Профилактика травматизма. Предотвращение травм и их лечение.

#### **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию –8 ч**

*Теоретические занятия (8 ч)*

Правила соревнований по спортивному ориентированию: российские, международные. Текущие изменения в правилах. Регламент проведения соревнований для различных дисциплин.

#### **6. Снаряжение ориентировщика – 6 ч**

*Теоретические занятия (2 ч)*

Обувь, одежда, часы, фонари для ночного ориентирования. Навигаторы, GPS-трекеры, пульсомеры. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения. Уход за лыжами и подготовка скользящей поверхности к соревнованиям.

*Практические занятия (4 ч)*

Экспериментальная проверка фонарей различных конструкций и производителей для ночного ориентирования. Уход за скользящей поверхностью лыж. Нанесение лыжных мазей и парафинов, ускорителей,

порошков с помощью роторных щёток. Подготовка скользящей поверхности в соответствии с погодой.

## **7. Общая физическая подготовка – 90ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

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

### *Практические занятия (88 ч)*

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). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Имитация лыжных ходов. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

## **8. Специальная физическая подготовка – 60 ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных



качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

### *Практические занятия (58 ч)*

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

Лыжный кросс-поход.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### **9. Техническая подготовка – 20 ч**

### *Теоретические занятия (4 ч)*

Использование различных технических приемов в зависимости от соревновательной ситуации: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование, упреждение, бег в мешок, использование опорных ориентиров. Ориентирование с помощью чтения карты.

### *Практические занятия (16 ч)*

Измерение расстояний на карте и на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Длина дистанции. Коэффициент удлинения. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Дистанция «Лепестки». Азимутальная дистанция. Определение точки стояния. Кросс с чтением карты. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Упражнения на развитие логики, внимания, зрительной памяти, чувства времени, чувства расстояния.

## **10. Тактическая подготовка – 10 ч**

### *Теоретические занятия (2 ч)*

Тактическое планирование этапа. Тактическая дисциплина. Регулирование скорости бега.

### *Практические занятия (8 ч)*

Прохождение отдельных перегонов дистанции различными вариантами. Тактика прохождения отдельных участков дистанции. Начало дистанции. Тактика взятия первого КП. Ключевые этапы. Тактические действия на заключительной части дистанции. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному

пункту и уход с него. Тактическая борьба с соперниками на дистанции в заданном направлении, на маркированной трассе.

### **11. Контрольные нормативы – 12 ч**

*Практические занятия (12 ч)*

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

### **12. Участие в соревнованиях – 76 ч**

*Практические занятия (76 ч)*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, в соревнованиях среди кружковцев ОУ, школ, клубов.

### **13. Врачебный контроль и самоконтроль – 14ч**

*Теоретические занятия (4 ч)*

Костно-мышечный аппарат спортсмена. Гибкость, подвижность, уход за мышцами. Профилактика травм.

*Практические занятия (10 ч)*

Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

### **14. Итоговые мероприятия – 8ч**

*Практические занятия (8 ч)*

Вечер подведения итогов года и награждения лучших спортсменов Федерации ориентирования Тульской области. Вечер для учащихся МБУ ДО «ЦДЮТиПВ»

## **Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся, завершивших четвёртый год обучения**

### **Введение**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Техника безопасности**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **История спортивного ориентирования**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### **Гигиена и физиология спортсмена**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Правила соревнований**

*Должны знать:*

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;

– действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

*Должны уметь:*

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

### **Снаряжение ориентировщика**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

- задачи общей физической подготовки;

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

*Должны уметь:*

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

### **Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

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

### **Техническая подготовка**

*Должны знать:*

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



– компас и его устройство.

*Должны уметь:*

– правильно пользоваться компасом;

– ориентировать карту;

– определять расстояние на карте;

– измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);

– определять стороны горизонта по компасу;

– определять точку стояния;

– двигаться по азимуту;

– определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;

– восстанавливать ориентировку после ее потери;

– выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

### **Тактическая подготовка**

*Должны знать:*

– понятие о тактике;

– взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;

– значение тактики для достижения наилучших результатов;

– понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

*Должны уметь:*

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

### **Контрольные нормативы**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

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

### **Участие в соревнованиях**

*Должны знать:*

- положение о соревнованиях;

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

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию III уровня.

### **Краеведение**

*Должны знать:*

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- традиционные промыслы и производства города;
- местонахождение экскурсионных объектов города .

*Должны уметь:*

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

### **Основы туристской подготовки**

*Должны знать:*

- туризм как одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;

- основные туристские узлы - их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремя», встречный, «удавка» и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

*Должны уметь:*

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

## **Походы, лагеря**

*Должны знать:*

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;

- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

К концу обучения по данной программе у обучающихся:

**будут привиты:**

- умения и навыки самостоятельной деятельности в команде;
- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям спортивным ориентированием;

**сформированы:**

- основные навыки спортсмена-ориентировщика;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

**развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;

- коммуникативную компетентность в общении;

**воспитаны:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность

**Метапредметные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов

**Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристских занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в экстремальных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступ

### **III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы**

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.
- **уровневая дифференциация,** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.
- **информационно-коммуникационные технологии,** являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую **дифференцированное обучение,** что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность боле

эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры: например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

### **Формы аттестации и контроля**

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: беседа, педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в соревновательных, туристских и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в



динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в туристских мероприятиях различного уровня.

### **3.2.Условия реализации программы**

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

-наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;

- наличие помещения, и спортивной площадки;

- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;

- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;

- наличие в ОО следующего снаряжения:

1. Палатка – 4шт.
2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.
8. Веревки комплект
9. Карабины – 45 шт.

- 10.Страховочные системы – 15 шт.
- 11.Приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
- 12.Приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
- 13.Каски – 15 шт.

### **Формы диагностики,**

**используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.**

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование.
4. Результативность
5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Игры на местности
7. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)

### **Формы подведения итогов**

1. Профильные лагеря.
2. Туристские походы.
3. Туристские соревнования.
4. Соревнования по спортивному ориентированию.
5. Соревнования «Школа безопасности».

### **Дидактический материал**

1. Фильмы о походах и соревнованиях.
2. Фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.

3. Наглядные пособия (экспонаты огнетушителей).
4. Топографические карты.
5. Карточки для изучения топографических знаков.
6. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
7. Методические рекомендации по туризму и краеведению.
8. Карточки для закрепления знаний по различным темам.
9. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ресурсах.

### **Список литературы для педагога**

1. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. - ИПЦ ВГУ, 2008.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования. Спортивная картография. - ИПЦ ВГУ, 2006.
3. Каркайнен Олли-Пекка, Олав Пякконен. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. – М., 1989.
4. Костылев В. Спортивное ориентирование – «Гонка за итогом» (?) или «Творческий процесс»? М.: Маска, 2015.
5. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
6. Усыские Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996.
7. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М., 2008.

### **Список литературы для учащихся**

1. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. - ИПЦ ВГУ, 2008.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования. Спортивная картография. - ИПЦ ВГУ, 2006.

3. Олли-Пекка Каркайнен, Олав Пякконен. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. – М., 1989.

