



Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Павловского муниципального района Воронежской области
396420 г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,
e-mail: sportschcoolpavlovsk@yandex.ru; ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок реализации образовательной программы: 1 год
Возраст учащихся: 7-17 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
В.А.Рясин
Приказ № ОС 4-2 от «01» сентября 2023 г.

МП

Разработчики программы:
- тренеры-преподаватели:
И.Ю.Жукова
С.Н.Солодухин
- методист Е.П.Чаркина
- методист В.И.Липлявкина

г.Павловск,2023

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции, и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований.

Спортивное ориентирование - один из немногих видов спорта, где участники соревнований действуют индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Поэтому для достижения цели необходимы хорошая психологическая подготовка, проявление настойчивости, решительности, смелости, самообладания. В технической подготовке спортсмена-ориентировщика два основных компонента: техника ориентирования (работа с картой и компасом) и техника передвижения на местности (бегом или на лыжах).

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Цель программы физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о спортивном ориентировании.

В рамках реализации этой цели программа решаются следующие **задачи**:

- Укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни.
- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- Формирование личностных качеств: целеустремленность, самостоятельность, выдержку, усидчивость, внимание, наблюдательность, чувства времени, памяти, воображения, пространственной ориентации, быстроту мышления и зрительную реакцию, пространственное воображение, повышение самооценки.
- Выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.
- Приобретение необходимых теоретических знаний и умений в области спортивного ориентирования, в том числе формирование представления о картах, основных условных знаках.
- Воспитание этического поведения спортсмена на соревнованиях, сборах, в коллективе.

Актуальность

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.

Программа рассчитана на детей с 7 до 17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 7 лет:

Срок обучения по Программе – 1 год.

Программа предназначена для детей не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам.

1. Учебный план

Условия комплектования учебных групп

Программа	Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю) макс	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в группе (минимальное)
ОРП	6 часов	7-17 лет лет	15 чел

**Учебно-тематический план
на 52 недели**

№ п/п	Разделы подготовки	ОРП
1	Теория	9час
2	Общая физическая подготовка	108час
3	Специальная физическая подготовка	94час
4	Техническая подготовка	14час
5	Тактическая подготовка	27час
6	Интегральная. Контрольные игры	20час
7	Соревнования	2час
8	Контрольные нормативы	2час
9	Работа по индивидуальным планам	36час
ВСЕГО ЧАСОВ		312

Годовой учебно-тематический план-график

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
2	ОФП	12	12	12	11	11	11	11	11	11	6	-	-	108
3	СФП	8	10	10	10	10	10	10	10	10	6	-	-	94
4	Техническая	-	-	-	-	1	3	3	3	4	-	-	-	14
5	Тактическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
6	Интегральная. Контрольные игры	-	-	-	2	3	2	3	4	3	3	-	-	20
7	Соревнования	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
8	Приемные переводные и контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
9	Работа по индивидуальным	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	16	36

	планам														
	Итого	25	26	26	28	29	30	31	32	34	15	20	16	312	

Содержание программы

БЛОК 1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1 История и развитие спортивного ориентирования. Охрана природы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

1.2. Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

1.3. Сведения о двигательном аппарате человека. Пассивные и активные двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Сведения о статике человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения, выделения. Нервная система. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий на организм человека.

1.4. Снаряжение спортсменов - ориентировщиков –лыжников. Компас, планшет, лыжи, ботинки, палки. Одежда и обувь зимой и летом. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

1.5. Безопасность занятий. Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Контрольное время во время соревнований. Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки.

6.1. Туризм. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, комфортность – продуваемость поляны и т. д. Разведение костров сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение продуктов, кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приготовления пищи, мытье и хранение посуды. Составление меню и списков продуктов.

6.2. Краеведение. Родной край, его природные особенности.
 1. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Знатные люди. История населенного пункта. Музеи народные и школьные.
 2. Изучение района соревнований, экскурсий. Сбор сведений о районе, посещению музеев и т.д.
 3. Охрана природы. Законодательство по охране природы /Красная книга/. Экология, изучение растительного и животного мира в данной области. Знакомство с краеведческими объектами. Проведение различных краеведческих наблюдений.

БЛОК 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры,

эстафеты.

2.1. Упражнения на развитие равновесия.

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове: а/
Присесть и встать балансируя руками.
- б/. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.
4. Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.
5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

2.2. Упражнения на развитие гибкости.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

2.3. Упражнения на развития силы.

Собственно силовые способности, скоростно - силовые способности

/динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/.

Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением ит. д. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки присесть, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

2.4. Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности /. Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

2.5. Упражнения на развитие выносливости.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в

различных условиях местности и по шоссе.

Гребля на народных судах.

2.6. Игры, походы, эстафеты, плавание

БЛОК 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

3.1. Упражнения для овладения передвижением на лыжах классическими ходами.

Задача 1. Выработать чувство лыж и снега.

Упражнение 1. *Выработать чувство лыж и снега.*

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

Упражнение 2. *Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.*

Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

Упражнение 3. *Передвижение приставным шагом.*

Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

Упражнение 4. *Передвижение с поворотами - зигзагом.*

Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

Упражнение 5. *Передвижение на равнине "ёлочкой" и "полуёлочкой".*

Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. *Спуск в высокой стойке.*

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. *Спуск в основной стойке.*

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. *Спуск в низкой стойке.*

Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

Упражнение 4. *Спуск с переходом на параллельную лыжню.*

Упражнение 5. *Спуск выдвиганием лыж.*

Упражнение 6. *Спуск с подниманием носков лыж.* **Упражнение 7.** *Поворот переступанием после выката.* **Упражнение 8.** *Спуск на одной лыже.*

Упражнения 4, 5, 6, 7, 8 позволяют контролировать устойчивость, готовность к обучению лыжным ходам.

Задача 3. Научиться рационально отталкиваться палками.

Упражнение 1. *Передвижение одновременным безшажным ходом.*

В одновременном безшажном ходе отрабатываются важнейшие элементы всех ходов: постановка палок, участие туловища в отталкивании, передача усилий с выдвиганием стоп.

Упражнение 2. *Передвижение попеременным ходом.*

Упражнение обеспечивает перенос навыков постановки палок с одновременной работой на попеременную работу, по мере закрепления применяется как силовое упражнение.

3.2. Упражнения для овладения передвижением коньковыми ходами.

Задача 1. Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 град. "полуёлочка", вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Основная стойка. Отставить лыжу носком в сторону, поставить внутреннее ребро и частично загрузить весом тела.

Упражнение 3. Основная стойка. Отставить правую, затем левую лыжу носком в сторону. Передвижение ступающим шагом в положении "ёлочкой".

Упражнение 4. Стойка лыжника в положении "ёлочки". Передвижение в подъем способом "ёлочка".

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Основная стойка. Скольжение на двух лыжах под уклон с одновременным отталкиванием руками.

Упражнение 2. Стойка лыжника в положении "елочка". Поочередное отталкивание правой и левой лыжами боковым упором со скольжением.

Упражнение 3. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске.

3.3. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.

(Передвижение на лыжах классическими ходами)

Задача 1. Попеременный двухшажный ход.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упражнение 2. Имитация завершения отталкивания ногой.

Упражнение 3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Упражнение 5. Имитация махового выноса ноги вперед.

Задача 2. Одновременный ход.

Упражнение 1. И.п. наклон туловища вперед до положения параллельно земле, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину ступни, руки отведены назад. Положение двухопорного скольжения.

Упражнение 2. И.п. - как в упр. 1. Имитация бесшажного хода на месте. С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.

Упражнение 3. Имитация бесшажного хода с продвижением вперед. С наклоном туловища вперед и имитируя одновременный толчок палками, сделать небольшой прыжок вперед. При прыжке отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Упражнение 4. И.п. двухопорного скольжения. Имитация одновременного одношажного хода.

Задача 3. Упражнения для конькового хода.

Упражнение 1. Пригибная ходьба вперед по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 2. Пригибная ходьба вперед - в сторону под углом 45 град.

По равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 3. Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево, в длину); то же с поворотами на 180 и 360 град; вверх с поворотами на 180 и 360 град.

Упражнение 4. Многократные прыжки на обеих ногах /лягушка/ вперед, из стороны в сторону.

Упражнение 5. Передвижение на самокате, отталкиваясь, то правой, то левой ногой.

Задача 4. Передвижение на лыжероллерах.

Упражнение 1. Передвижение на лыжероллерах (без палок).

Упражнение 2. Передвижение коньковым ходом на роликовых коньках, подъемы различной крутизны.

БЛОК 4. Учебно-тренировочный сбор, летний спортивный лагерь.

Для практического приобретения навыка, необходим УТС и летний спортивный лагерь, где на практике будет опробовано несколько видов ориентирования.

Желательно проводить УТС в районе, где проходили или будут проходить соревнования, так как участники знакомы или будут знакомиться с этим районом.

Задание 1. Поход с картой в группе.

Цель: сопоставление карты с местностью, контроль знаний условных знаков, грубое определение местонахождения, опознавание объектов местности.

Проведение: Тренер ведет группу по заранее спланированной трассе, останавливается и объясняет условные знаки и объекты местности, которые им соответствуют. Участники пробуют читать с карты ситуацию или другие объекты местности. Такая форма дает знакомство начинающих с местностью и картой.

Варианты:

а) В лесу установлены КП. Тренер ведет группу на КП, останавливаясь и объясняя условные знаки спортивных карт и объекты местности.

б) На одном из КП вся группа разделяется, и на следующие КП идут малые группы самостоятельно. Дальше они вновь соединяются на одном из КП. Тренер сопровождает одну из групп. Потом можно разделить всю группу на пары, а способных учеников пустить в одиночку.

в) Поход по карте с горизонталями. Эта форма учит хорошо читать горизонтали и связанные с ними объекты местности. Группа с тренером идет по холмистой местности и изучает рельеф.

Внимание обращается на детали рельефа: холмы, седловины, впадины, ребра, лощины и т.д. Объяснения лучше проводить во время остановок на самых высоких точках, по возможности, на открытом рельефе.

г) Аналогичная варианту В, только на местности размещены КП.

Задание 2. Азимутные звезды.

Цель: отработать движение по азимуту с определением расстояния на местности без помощи карты.

Местность: ровная, хорошо проходимая.

Проведение: Участники расходятся с места старта в разные стороны, двигаясь по азимуту, определяя расстояния, они выставляют каждый свой КП и записывают его данные. **Пример:** (азимут - 250° , расстояние - 400 м).

Затем они сходятся к старту. Здесь все участники наносят данные КП в единую таблицу и стартуют. Порядок прохождения КП задает тренер. После бега оценивается постанковка КП и точность легенд. Старт: раздельный.

Задание 3. Постановка КП в секторах.

Цель: выбор подходящего места для постановки КП.

Карта: нормальная.

Местность: пересеченная, с множеством подходящих мест для постановки КП.

Проведение: Карта разделяется на несколько секторов (по числу участников). Величина сектора зависит от местности. Старт и финиш всех секторов выбирается в одном месте.

На старте каждый участник получает сегмент (сектор), в котором он поставит КП. Для постановки КП дается 5-15 минут. Потом все участники возвращается на финиш.

Здесь все участники наносят точки КП в секторах на свои карты и стартуют. Начальный сектор и порядок прохождения задает тренер. После бега оценивается постанковка КП и точность легенд. Старт: раздельный.

Результат участника определяется как сумму времен всех петель.

Задание 4. Тренировка памяти.

Цель: тренировка памяти карты, выбор и запоминание важнейшей информации карты.

Проведение: Участники на старте имеют неограниченную по времени возможность изучать карту. На карте нанесены КП на разном удалении от старта. Старт находится примерно в центре всех КП.

Вариант 1: кто быстрее найдет все КП. Карта остается на старте. Если участник теряет ориентиры или не находит КП, то возвращается на старт, изучает еще раз карту. Если участников не очень много, старт можно дать общий.

Вариант 2: кто за одну попытку найдет больше всех КП.

Примечание: Постановка КП должна соответствовать опыту участников. Постановка КП должна быть близкой от старта и на хороших ориентирах.

Задание 5. Соревнования по баллам (выбор)

Цель: быстрое решение по выбору пути движения. **Карта:** нормальная.

Местность: богатая на точки постановки КП.

Проведение: На местности размещается сеть КП. Каждый КП в зависимости от сложности постановки и удаленности от старта оценен в баллах. Участники в установленное время (например: 1 час) должен найти как можно больше КП, чтобы набрать как можно больше баллов. КП должны стоять так, чтобы в установленное время нельзя было собрать все КП. Если кто-то не уложился в установленное время, то каждая минута опоздания штрафует снятием баллов. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество баллов с учетом штрафа. Можно нанести КП разными цветами (соответственно числу баллов).

Старт: общий, младшим можно дать некоторое преимущество. Можно давать и раздельный старт. На общем старте карты выдаются за минуту до старта, что уменьшает риск сотрудничества. У всех участников должны быть часы.

Задание 6. Игра « найти КП ».

Цель: можно использовать в качестве разминки.

Карта: нормальная.

Местность: хорошо известная участникам.

Проведение: В ограниченном участке леса есть несколько КП на разных ориентирах. На картах участников нарисован район поиска, но нет КП.

Проведение тренировки может иметь разные варианты:

а) Найти все КП: выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

б) За установленное контрольное время (например: **10, 20, 30** минут), найти как можно больше КП.

в) Если участок местности мал, то можно положить карту на старте, а участники ищут КП по памяти, возвращаясь к карте по необходимости.

Старт - общий. Примечание: на результат игры влияет случайность, поэтому нельзя делать вывод о подготовленности участников.

Задание 7. Соревнования в заданном направлении.

Цель: Лично - командное Первенство лагеря по спортивному ориентированию.

Проведение: Инструктор готовит положение о соревнованиях, (группы, количество КП) карты, старт, финиш, оборудование, карточки для отметки.

Участник должен найти расположенные на местности контрольные пункты (КП) в заданной последовательности: от старта на **КП № 1**, затем на **КП № 2** и т. д. Если участник нарушает порядок прохождения КП или пропускает хотя бы один КП, результат ему не засчитывается.

Старт: отдельный по группам или общий. Участники могут иметь номера, тогда можно подготовить протокол старта. Если нет номеров, то время старта нужно вписать в карточку участника.

Задание 8. Ночное ориентирование.

Цель: тренировка в соревновании по ночному ориентированию, устранение страхов перед ночным лесом, особая работа с компасом и определение расстояния.

Местность: хорошо проходимая, с густой сетью дорог и троп, отсутствие опасных мест (карьеры, обрывы, бурелом и т.д.), не очень большой лес.

Проведение: Тренер подготавливает не очень сложную трассу, которую можно преодолеть по дорогам. КП должны стоять на однозначных ориентирах. Спортсмены преодолевают трассу парами или индивидуально.

Если лес не очень большой и имеет четкие границы, то можно использовать соревнование по «**Выбору**».

Примечание: Ночное ориентирование, как самостоятельная форма ориентирования, отличается от остальных тренировочных форм, здесь приведенных. Эта форма тренировки обращает на себя внимание двумя возможностями.

Во-первых, ночное ориентирование отличается от дневного особой работой с картой, местностью, компасом, по определению расстояния, а во-вторых, высшей психической напряженностью.

БЛОК 5. ТТП

В тактико-техническую подготовку включено зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание, особенности топографической подготовки ориентировщиков, спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т. д.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (**КП**).

Восприятие и проверка номера **КП**. Правильное держание спортивной карты.

Контрольная карточка и легенды **КП**. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному

ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

БЛОК 6. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость: 5–минутный бег с учетом пройденного расстояния (метров). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (секунды). Скоростные – силовые способности – пятикратный прыжок в длину с места.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Организация тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно- спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования (2 -3 по ОФП и 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию в год), основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Медицинского обследования осуществляется два раза в год в ГБУЗ ЛО «Кировская МРБ».

Форма обучения – очная.

Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися на протяжении всего календарного года. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается в 31 августа. Годовой объем работы определяется из расчета 52 недель в год.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Участие в соревнованиях
3. Участие в соревнованиях
4. Текущая аттестация.

Теоретическая подготовка на определённых занятиях по 5-10 минут.

Методы организации и проведения образовательного процесса в спортивном ориентировании:

Словесные методы:

✚ Рассказ ✚

Описание

✚ Объяснение ✚

Разбор

✚ Указание

✚ Команды и распоряжения

Наглядные методы:

✚ Показ упражнений

✚ Использование учебных наглядных пособий ✚

Жестикуляции

Практические методы:

✚ Метод упражнений

✚ Метод разучивания по частям ✚

Соревновательный метод

- ✚ Игровой метод
- ✚ метод круговой тренировки
- ✚ Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- ✚ Упражнения для изучения техники бега, лыжных ходов ✚
- Общефизические упражнения
- ✚ Специальные физические упражнения ✚
- Игры.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
1. компас	15 шт.
2. лыжи, ботинки, палки	15 комплектов
3. планшеты для ориентирования	15 шт.
4. система электронной отметки	15 шт.
Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
1. компас	15 шт.
2. лыжи, ботинки, палки	15 комплектов
3. планшеты для ориентирования	15 шт.

Перечень учебно-методических материалов

Наименование	Количество
Программа	1
Фото и видео материалы	
Раздаточный материал (комплекты)	10
Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1
для родителей: а) экипировка и спортивный инвентарь; б) основы здорового образа жизни и т.д.)	10
для обучающихся: а) комплексы ОРУ; б) комплект карт; в) правила поведения на занятиях	10

Результатом освоения Программы

является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации,

выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3. в области спортивного ориентирования:

- овладение основами техники и тактики в спортивном ориентировании;

4. в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивным ориентированием;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Контрольные нормативы и система оценки результатов

			Нормативы	
			Юноши	Девушки
1. Бег 30 м с ходу - сек	Бег	5	5,30	5,50
		4	5,50	6,10
		3	6,10	6,30
2. Кросс 1000 м - мин,сек	Кросс	5	5,00	5,10
		4	5,10	5,20
		3	5,20	5,30
3. 5-кратный прыжок в длину с места - см	Прыжок	5	750	720
		4	730	700
		3	710	680
4. Комплексное упражнение на силу-кол-во раз	Сила	5	34	28
		4	30	24
		3	26	20
5. 20-минутный бег - м	Длит.бег	5	3400	2800
		4	3200	2600
		3	3000	2400

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Переводных нормативов нет, важна положительная динамика.

Рекомендуемая литература

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – Санкт-Петербург, 1994.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М., ЦДЭТС МП СССР, 1978.
6. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. — М., 1996.
7. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М., Физкультура и спорт, 1984.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮ-Тур, 1997.
9. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М., Физкультура и спорт, 1989.
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М., ЦДЮТур, 1996.