

Департамент образования городского округа город Рыбинск
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова

Утверждаю:
Директор Центра туризма и экскурсий
Н.В. Косолобова
Приказ № 05-10/27 от 08.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Специальная подготовка ориентировщиков.

Краткий курс»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации пять лет

Автор: Седова Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Рыбинск

Корректировка 2020 года, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка

- 1.1. Образовательная область и объект применения.
- 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы.
- 1.3. Цель и задачи программы.
- 1.4. Возраст детей
- 1.5. Сроки реализации
- 1.6. Формы работы и режим занятий
- 1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки
- 1.8. Формы подведения итогов реализации программы
- 1.9.Условия освоения содержания
- 1.10. Работа с родителями.

2. Учебно-тематический план.

3.Содержание программы.

4. Методическое обеспечение программы

5. Список литературы

1.Пояснительная записка

1.1. Образовательная область и объект применения. Направленность образовательной программы

«Ориентирование, как соревнование интеллекта и физического состояния, есть, прежде всего, соревнование с самим собой».

Гунар Хазальстранд

Спортивное ориентирование в нашей стране - молодой, активно развивающийся вид спорта. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции - все это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности.

Занятия спортивным ориентированием положительно воздействуют на растущий организм. Тишина лесов, простор полей, ароматы и краски лугов - все это неповторимое многообразие красот родной природы создает приподнятое настроение, раскрепощает нервную систему, наполняет душу романтикой необыкновенного образа жизни.

Достаточно высока роль спортивного ориентирования в воспитании подрастающего поколения. Помимо приобретения дополнительных знаний по различным дисциплинам, таким как география, ОБЖ, анатомия и др., учащиеся накапливают неоценимый в современной жизненной реальности опыт поведения, общения и даже, можно сказать, выживания. Ведь занимающиеся в объединениях ориентирования гораздо раньше своих сверстников познают опыт переездов, обустройства быта в полевых условиях, приготовления пищи в разных жизненных ситуациях, учатся приспосабливаться к различного рода природным метаморфозам и т.д. Все эти знания и умения учащиеся приобретают в первую очередь на соревнованиях, тренировках на местности, в учебно-тренировочных лагерях и сборах. Ни в каком другом виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в спортивном ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. При этом формируются и развиваются такие чувства и качества, как восприятие, наблюдательность, мышление, внимание, чувство пространственной ориентации, расстояния и времени, глазомер, наглядно - образная и слуховая память.

Не случайно у большинства учащихся, занимающихся ориентированием, заметно повышается успеваемость. Они становятся собраннее, дисциплинированнее.

Программа «Специальная подготовка ориентировщиков. Краткий курс» имеет физкультурно–спортивную направленность.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности.

Имеющиеся программы, по которым тренируются ориентировщики в ДЮСШ, имели и имеют сегодня другой подход к оценке результатов и другую годовую учебно-тренировочную нагрузку:

начальный этап подготовки - 1-й год обучения 312 часов, 2-й – 468 часов; учебно-тренировочный этап – 5 лет с нагрузкой от 520 до 936 часов в год; этап спортивного совершенствования – 3 года с нагрузкой от 1248 до 1456 часов в год. При этом возраст воспитанников ДЮСШ – до 21 года включительно, а тренер - преподаватель получает зарплату в зависимости от результатов воспитанников и выполненных ими разрядов и часто занимается с одним или двумя спортсменами высокого класса, а не с группой в 12-15 человек, как в системе дополнительного образования. Эти программы не подходили для системы дополнительного образования, где годовая нагрузка традиционно 144 и 216 часов в год, а возраст обучающихся – до 18 лет.

В 2001 году ЦДЮТК МО РФ, Москва, выпустил «Программы для системы дополнительного образования детей» «Спортивное ориентирование», составленные белгородскими ориентировщиками Лукашовым Ю.В. и Ченцовым В.А., но объем учебно-тренировочной нагрузки пятилетней программы там предлагается такой: 432 часа в год (12 часов в неделю) – 1-3 года обучения, а на четвертый и пятый год обучения – 540 часов (15 часов в неделю). При такой нагрузке могут снизиться объемные показатели учреждения в целом, так как сократится количество групп.

Данная пятилетняя программа «Специальная подготовка ориентировщиков. Краткий курс» отличается от программы «Специальная подготовка ориентировщиков в системе дополнительного образования» на 6\8 часов лишь количеством учебной нагрузки в неделю.

А недостаток тренировочной нагрузки, т.е. функциональную дополнительную подготовку, перспективные воспитанники восполняют вне сетки часов, тренируясь по индивидуальным планам или занимаясь в других секциях.

В данной программе основное внимание уделяется специальной подготовке ориентировщиков, которая включает в себя техническую, тактическую, психологическую тренировки и развитие специальных качеств ориентировщиков (интеллектуальную подготовку). Подача тем из года в год повторяется по концентрическому принципу обучения: «от простого – к сложному». С первого года обучения воспитанники знакомятся со всеми техническими и тактическими приемами, необходимыми для прохождения дистанции. В процессе обучения материал подается на более высоком уровне, углубленно. Продвижение детей в образовательном процессе отслеживается тестированием, результативностью выступлений на соревнованиях и выполнением спортивных разрядов.

Базовые туристские знания и знания по краеведению обучающиеся получают вне сетки часов в поездках на соревнования по ориентированию и туризму, учебно – тренировочных сборах, в походах, на экскурсиях.

Ориентировщиков проще научить работе с «веревками», чем туристов - ориентированию. Поэтому воспитанники востребованы в командах на соревнованиях по туристскому многоборью (спортивному туризму), куда ориентирование входит отдельным видом программы. Кроме того, это дополнительная проверка и тренировка многих качеств не только спортсмена – ориентировщика, но и просто человека.

Упор делается на тренировку в классе, спортзале, на стадионе, самостоятельно дома, так как из-за удаленности карт и загруженности в школе учащиеся могут выезжать на тренировки в лес только в выходной день и в каникулы. В этом также новизна и актуальность данной программы.

Программа разработана в помощь педагогам Центра, туристским организаторам школ для подготовки команд к соревнованиям различного уровня.

1.3. Цели и задачи

Цель работы объединения спортивного ориентирования - посредством занятий спортом способствовать социализации детей, их умственному и физическому развитию, приобретению дополнительных знаний, оздоровлению, воспитанию в них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Создать условия для обучения знаниям и умениям, позволяющим уверенно ориентироваться на незнакомой местности.
2. Углубить и расширить знания по основным и дополнительным школьным дисциплинам;
3. Учить понимать карты, схемы; за словами, терминами, цифрами видеть реальную местность.

Воспитательные

1. Популяризировать спортивное ориентирование как массовый вид спорта для всех возрастов
2. Создать условия для воспитания личности, социально адаптированной к жизни в современном обществе.
3. Создать условия для воспитания экологической культуры учащегося.
4. Подготовить спортсменов-разрядников, инструкторов и судей по спортивному ориентированию.

Развивающие

1. Развивать потребность к систематическим занятиям спортом и мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Развивать интеллектуальные способности учащихся, ориентировочное мышление.
3. Развивать волевые качества личности, способствовать формированию уверенности в себе, ответственности за свои действия.

Занятия ориентированием должны:

- способствовать удовлетворению потребностей детей:
- в вариативной физической активности;
- безопасности (уверенности в себе);
- в соревновательности и эмоциях;
- творческом самовыражении и участии.

1.4. Возраст детей

Навыки ориентирования необходимы людям многих профессий. Поэтому чем раньше начать заниматься этим видом спорта, тем больших успехов можно достичь. В объединении могут заниматься дети 10 -18 лет.

В группу I года обучения рекомендуется принимать учащихся 5-7 классов, но не исключен прием учащихся 3-4 или 8 классов. Есть опыт обучения ориентированию 7 – 8 – летних спортсменов. Чем старше дети, тем выше их степень подготовленности. Не исключена возможность создания объединений детей разного возраста.

При наборе учитывается возраст учащихся и степень их подготовленности. Дети, имеющие начальную туристскую подготовку, и особо одаренные дети могут быть зачислены в группы 2-5 года обучения после индивидуального тестирования (собеседования) или рекомендации тренера начальной подготовки. Так, из опыта работы отмечено, что на 3-5- й год обучения в объединение приходят ребята, ранее занимающиеся по программе «Спортивное ориентирование и туризм».

Дети должны пройти медицинский осмотр. Ограничения врача к занятиям физической культурой и спортом не являются препятствием для зачисления в данное объединение, т.к. занятия и тренировки строятся с учетом их физических возможностей.

Принципы набора:

- добровольность, заинтересованность;
- школьный возраст;
- приоритет спортивным династиям.

1.5. Сроки реализации

Программа рассчитана на 5 лет. Учащиеся, не освоившие программу или освоившие ее частично, могут пройти курс обучения повторно в следующем учебном году.

1.6. Формы работы и режим занятий

Набор (дополнительный набор) в объединение проводится в начале учебного года. В школах предварительно расклеиваются афиши, объявления, проводится агитационная беседа с ребятами. На семинарах со школьными туристскими организаторами также делается объявление. Часто учителя сами приводят перспективных детей с просьбой зачислить их в объединение, так как наслышаны о наших результатах.

Группы могут формироваться как на базе Центра туризма и экскурсий, так и на базе общеобразовательных школ (что более предпочтительно из-за наличия там спортзалов). В последнем случае со школой заключается двухсторонний договор.

Количество часов по темам может добавляться или сокращаться за счет другого содержания, изменяться последовательность изучения разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

Программа предусматривает возможность проведения групповых, индивидуальных, массовых открытых занятий. Занятия в объединении больше похожи на уроки в малокомплектной школе, где в одном помещении обучаются от первого до 11 класса. При этом младшие слушают материал, предназначенный старшеклассникам, и наоборот. А индивидуальные задания каждый получает соответственно возрасту и году обучения.

Допускается обучение по индивидуальному маршруту (для одаренных детей).

Функциональную дополнительную подготовку перспективных детей осуществляют специалисты по легкой атлетике, лыжам, или воспитанники тренируются по индивидуальным планам во внеучебное время.

Организация деятельности

годовой цикл - этап базовой подготовки. Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей учащихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития.

Второй годичный цикл — этап начальной спортивной подготовки. Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, спортивных задатков и возможностей учащихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета - характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении (в том числе объединении), социуме.

Третий годичный цикл - этап учебно-тренировочной спортивной подготовки. Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных на базовом и начальном этапах подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Четвертый и пятый годичные циклы - этапы совершенствования технического мастерства; целенаправленной специализации; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; отработка тактико-технических приемов прохождения дистанций.

В течение каждого годичного цикла соблюдается следующая периодичность:

Октябрь-апрель (переходный период, период основного состояния, тренировки вида)

В этот период в рамках программы процесс обучения и развития личности ребенка происходит, прежде всего, на **учебном занятии**.

Наиболее распространенным в практике преподавания является комбинированное занятие, т.е. оно включает в себя две или несколько равных по своему значению частей: теоретическую (в классе) и практическую (в зале, на спортивной площадке).

Все занятия предусматривают следующие этапы работы:

Организационная часть.

Умственная разминка.

Повторение пройденного материала.

Изложение нового материала.

Задания и упражнения на закрепление нового материала.

Физическая разминка.

Задания и упражнения на фоне физической нагрузки.

Подвижные и спортивные игры.

Подведение итогов занятия. Объявление темы следующего занятия.

Повторение пройденного материала, изложение и закрепление нового материала можно проводить в разных формах: беседы, лекции, игры, викторины, тестирования, соревнования, похода.

План проведения физической тренировки:

а) построение, деление на команды, если в основной части тренировки - командные эстафеты,

б) разминка - кросс или подвижные игры на координацию типа "Белые медведи", "Вороного коня" и др.; ОФП.

в) основная часть:

- круговая тренировка с отработкой технических элементов ориентирования (отметка на КП, уход с КП, чтение карт на бегу, на совершенствование ориентировочного мышления (заучивание стихов, "Лабиринты", "Путаница", "Перевертыши", решение карточек с заданиями, собирание карт, перенос нитки в свою карту на значительное расстояние от контрольной, имитация "маркировки", решение примеров) на фоне физической нагрузки.
- эстафеты.

г) спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, вышибаловка, баскетбол, «картошка». При этом необходимо учитывать длительность и интенсивность нагрузки в зависимости от возрастных и половых особенностей детей.

Как показывает опыт, в лес на тренировку на местности (особенно в межсезонье) желательно выезжать не чаще, чем 2-3 раза в месяц. Желательно проводить такие тренировки на пересеченной местности. Формами проведения этих тренировок могут быть: походы, подвижные игры, учебные дистанции, открытые старты, соревнования, отработка отдельных этапов горно-пешеходной или лыжной техники и др.

Для постановки дистанций рекомендуется привлекать старших воспитанников. В каникулы необходимо планировать больше практических занятий в зале и на открытом воздухе, походы, экскурсии, соревнования, учебно – тренировочные сборы, лагеря, слеты, особенно выездные (за пределы города, области). Это способствует созданию атмосферы психологического комфорта ребенка, желанию заниматься в объединении, общаться с друзьями, почувствовать себя членом одной команды. Все это достигается использованием методов коллективной творческой деятельности, специфики построения разновозрастного детского коллектива, организации детского самоуправления.

Май-сентябрь (период весенних и летних соревнований).

В этот период основными формами и принципами деятельности являются:

- Интенсивная загрузка детей в школьные каникулы (сборы, лагеря, для уезжающих из города планы самостоятельных тренировок, задания для технического самосовершенствования).
- Вывоз воспитанников на местности различных типов на соревнования различного ранга для набора соревновательного опыта.
- Заявка детей по своим возрастным группам (только сильнейших по спецдопуску выставлять на дистанции МЖ-18-21 для выполнения взрослых спортивных разрядов).
- Организация сборов в различных регионах России.
- Участие в соревнованиях, слетах городского, областного, российского уровня.

В течение учебного года занятия проводятся по следующим схемам:

При нагрузке 6 часов в неделю, 216 часов в год:

I вариант: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

II вариант: 2 раза в неделю по 3 академических часа.

III вариант: 2 раза в неделю (2 + 4 часа)

При реализации программы применяются следующие педагогические принципы:

- концентрический принцип обучения
- цикличность
- дифференциация;
- индивидуализация;
- уважение личности ребенка;
- вариативность программы;
- демократический принцип общения.

1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Спортивное ориентирование — технический вид спорта, требующий овладения множеством общих и специальных знаний. Естественно, что каждому ребенку необходимо разное время, чтобы овладеть навыками и умениями спортсмена - ориентировщика.

Для отслеживания продвижения ребенка в образовательном процессе я использую разработанную в Швеции модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков», которая дает возможность с помощью специальных дистанций и тестов определить уровень подготовленности ребят. С учетом полученных сведений я планирую дальнейшую работу. Это позволяет объединить один из основных принципов обучения «от простого к сложному» с очень важным принципом творческой деятельности — «самостоятельно по способностям».

1-2 года обучения - начальная подготовка, ОФП, игры, закладка фундамента для будущих тактико-технических качеств спортсмена. Спортивная начальная специализация, отработка и знакомство с основными технико-тактическими приемами спортивного ориентирования и легкоатлетического бега.

2-3 года - целенаправленная специализация, отшлифовка простых технических приемов, знакомство и отработка сложных тактико-технических приемов спортивного ориентирования и легкоатлетического бега.

4-5 года - спортивное совершенствование всех тактико-технических приемов ориентирования и бега.

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ

Требования к учащимся:

Начальный уровень: Понимание карты

Ориентирование карты

Привыкание к лесу.

- 1 уровень: Знать цвета карты
Уметь ориентироваться вдоль отдельной тропинки. Ориентироваться с тропинки на тропинку.
- 2 уровень: Уметь читать объекты с тропинок, брать КП, расположенные в пределах видимости от линейных ориентиров. Уметь и не бояться пользоваться срезами и кратчайшим путем. Ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами.
- 3 уровень: Выбор простого пути.
Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами.
Точное ориентирование на коротких этапах.
- 4 уровень: Понимать горизонтالي.
Ориентироваться с использованием крупных форм рельефа и болот.
Уметь длительно читать рельеф.
- 5 уровень: Использовать правильные технические приемы в соответствии с условиями.
Читать рельеф на соревновательной скорости. Уметь выбрать путь через контрольно-точечные ориентиры.
- 6 уровень: Взятие сложных контрольных пунктов, измерение расстояния пар-шагами.
Без ошибок пробегать длинные этапы и расстояния от привязок до КП.
- 1-2 год обучения - начальный - 3 уровни.
2-5 год обучения - 3-6 уровни.

Оценкой результата работы секции спортивного ориентирования является:

1. Сохранение состава группы воспитанников.
2. Выполнение спортивных разрядов 3-ю, 2-ю, 1-ю (3), 2, 1, КМС
1 год - 40 % обучающихся - выполнение 3 -ю разряда;
2 год - 60% -3-ю; 20% - 2-ю;
3 год - 50%-2-ю;20%-1-ю (3 взрослый) и выше;
4-5 год- 30%-1-ю (3 взрослый); 20%-2 и выше ;
3. Успешность выступлений в соревнованиях различных рангов.

Контроль проводится в следующих формах:

- тестирование;
- контрольные работы;
- зачетные тренировки в зале и на местности;
- соревнования;
- походы;
- игры;
- учебно-тренировочные сборы и лагеря.

1.8. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Объективный и систематический контроль знаний, умений, навыков учащихся по каждой теме является важным средством управления образовательно-воспитательным процессом.

Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию обучения, а также для поощрения успешной работы лучших воспитанников, развития их творческих способностей, инициативы в овладении знаниями, умениями и навыками.

В туристско-массовом отделе Центра туризма и экскурсий приняты следующие виды контроля:

- начальный, позволяющий определить начальный уровень подготовки детей. Проводится в начале учебного года, либо в начале новой темы;

промежуточный, текущий, - проводится в ходе учебного процесса;

итоговый, - проводится после завершения учебного года, в завершении всей программы обучения. Как правило, это выездные соревнования по спортивному ориентированию, летний полевой лагерь.

Результаты контроля отражаются в журналах работы учебных групп. Формой представления результатов контроля является 5-ти уровневая шкала по следующим параметрам: теоретические знания, физическая подготовка, уровень достижений (практика), по которым выводится «общая подготовленность».

Результат оценивается по пятиуровневой шкале: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

Учащийся, достигнувший среднего и выше уровней, считается усвоившим тему (программу).

Сфера здоровья отслеживается самотестированием по тесту Рюффье. Кроме того, все воспитанники объединения наблюдаются в физкультурно – спортивном диспансере.

1.9. Условия освоения содержания

(обеспечение тренировочного процесса)

1. Подготовка дидактического материала для теоретических занятий (карточки, карты для упражнений, счет таблицы). Размножить их можно на ксероксе.
2. Постоянное знакомство с новой научной методической литературой по подготовке спортсменов - ориентировщиков.
3. Обмен опытом работы с педагогами дополнительного образования и тренерами по ориентированию.
4. Добиваться приобретения:

- хорошего спортивного инвентаря: пластиковых лыж, палок, столиков, лыжных ботинок, шиповок, нейлоновой формы (как за счет родителей, так и ЦДЮТЭ);
- учебных видео - и DVD- фильмов, мультимедийных средств обучения.

5. Необходимы:

- новые цветные спортивные карты (от состояния карт зависит состояние ориентирования в регионе)
- поездки на соревнования на местность различного типа;

6. Поддержание своего спортивного уровня (необходимо контролировать воспитанников на тренировках на дистанции – это индивидуальная работа; кроме того, не хочется, чтобы детям было стыдно за своего тренера на соревнованиях).

7. Программа выполнима в полном объеме при условии достаточного финансирования.

1.10. Работа с родителями

Рекомендуется:

1. Познакомиться с семьями учащихся.
2. Индивидуальная работа, консультации, помощь в воспитании.
3. Собирать родительские собрания перед выездами на сборы, в тренировочные лагеря, дальние поездки.
4. Проводить отчеты перед родителями о достижениях детей с показом фотоматериалов и видеофильмов.
5. Привлекать родителей к совместным мероприятиям, участию в открытых стартах по туризму и ориентированию.

2.1. Учебно – тематический план

программы «Специальная подготовка ориентировщиков. Краткий курс» на 216 часов в год (6 часов в неделю)

№	Название раздела	I год			II год			III			IV			V		
		т	п	всего	т	п	всего	т	п	всего	т	п	всего	т	п	всего
1.	Введение. Спортивное ориентирование как вид спорта и туризма	5	10	15	5	6	11	5	5	10	3	3	6	3	3	6
2.	Условные знаки	10	10	20	10	10	20	5	5	10	5	5	10	3	5	8
3	Техническая подготовка	20	20	40	20	20	40	20	25	45	20	25	45	20	25	45
4	Тактическая подготовка	20	20	40	20	20	40	20	25	45	20	25	45	20	25	45
5	Психологическая и морально – волевая подготовка (интеллектуальная)	5	5	10	5	5	10	5	7	12	5	7	12	5	7	12
6	Общая и специальная физическая подготовка		60	60		60	60		60	60		60	60		60	60
7	Правила соревнований и судейство	1	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3
8	Участие в соревнованиях(соревнования по СО – 1 час, т\т – 1 час, КТМ – 3 час).		20	20		24	24		26	26		30	30		32	32
9	Медико-санитарная подготовка	7	2	9	7	2	9	2	3	5	2	3	5	2	3	5
	Всего:	68	148	216	68	148	216	58	158	216	56	160	216	54	162	216

Количество часов по темам может добавляться или сокращаться за счет другого содержания, может изменяться последовательность изучения разделов и тем в зависимости от задач, которые педагог корректирует в течение учебного года.

Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	6	24	216
2	6	24	216
3	6	24	216
4	6	24	216
5	6	24	216

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3.1 Содержание учебно–тематического плана 1 года обучения

Введение. Спортивное ориентирование как вид спорта и туризма

Организационное занятие объединения. Туризм и спортивное ориентирование как активный отдых, спорт, способ изучения родного края, средство общения и знакомства. Техника безопасности на занятиях ориентированием. Топографические и спортивные карты. Масштабы. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по ориентированию. Снаряжение ориентировщиков.

Практические занятия: Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на картах. Знакомство с фото- и видеоматериалами по ориентированию.

Условные знаки

Понятие о местных предметах. Знаки спортивных карт. Изучение знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Площадные, линейные точечные ориентиры. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих.

Особенности карт для ориентирования на лыжах.

Легенды и пиктограммы.

Практика

Изучение на местности изображения местных предметов. Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

Техническая подготовка

Компас, виды компасов. Устройство. Правила обращения. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Азимут. Снятие азимута на картах. Азимутальное кольцо. Взятие азимута на предмет. Основные направления и стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные стороны горизонта. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра и нитки.

Практика

Ориентирование карт по компасу. Правило большого пальца. Упражнения на засечки; определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Упражнения на снятие азимутов с карты, определение азимута. Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой и курвиметром. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Измерение среднего шага, счет пар шагов при беге, ходьбе. Определение пройденного расстояния по времени, глазомерно, интуитивно, парами шагов. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Определение точки стояния на спортивной карте.

Тактическая подготовка

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки.

Порядок действий: прекращение движения, анализ проченного пути, поиск сходной параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения, необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры.

Классификация ориентиров: ограничивающие, тормозящие. Привязки: основная, дополнительная, последняя.

Выбор пути, скорости движения в зависимости от объективных и субъективных условиях. Действия ориентировщика на разных участках трассы. Последовательность действий при прохождении этапа и КП.

Практика

Анализ результатов участия в соревнованиях. Выбор и применение технических приемов в условиях соревнований.

Анализ путей движения.

Психологическая и морально-волевая подготовка (интеллектуальная)

Психологические свойства спортсменов. Обучение самоанализу. Предстартовое состояние. Подготовка к старту.

Развитие концентрации внимания в условиях соревнований. Развитие самоуверенности.

Дискуссии, беседы, тесты, анкеты. Упражнения на восприятие, внимание, наблюдательность, глазомер, чувство пространственной ориентации, воображение, наглядно - образную и слуховую память, чувство времени и расстояния.

Общая и специальная физическая подготовка

Единство общей и специальной физической подготовки. Важность непрерывности тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Сборы, круговые тренировки, тесты, бег по легенде, по нитке, по рельефной карте спортивные игры, кроссы, лыжная подготовка, отработка технического мастерства на местности: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, с точным чтением карты, с упреждением, комбинированный бег.

Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц . стопы, живота, спины. Комплексы упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы. ПВД(8 часов в день). Элементы спортивного туризма и скалолазания.

Правила соревнований и судейство

Общие положения Правил соревнований по ориентированию. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер. Обязанности и права участников. Оборудование старта, финиша.

Практика

Действия участников на старте, при опоздании на старт, на дистанции, КП, финише, после финиша. Предстартовая подготовка. Помощь в судействе в качестве контролера КП.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, России; в соревнованиях кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов. (Соревнования по СО – 1 час, тг – 1 час, КТМ – 3 час). Городские и областные соревнования для учащихся по туризму .

Медико-санитарная подготовка

Личная гигиена и режим дня при занятиях спортом. Закаливание организма. Спортивные травмы и их предупреждения. Режим питания и питьевой режим. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.

По окончании первого года обучения:

учащиеся должны знать основные условные знаки и цвета карт, понимать и ориентировать карты. Уметь ориентироваться вдоль отдельной тропинки. Ориентироваться с тропинки на тропинку. Уметь читать объекты с тропинок, брать КП, расположенные в пределах видимости от линейных ориентиров. Уметь и не бояться пользоваться срезами и кратчайшим путем. Ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами, осуществлять выбор простого пути.

3.2 Содержание учебно–тематического плана 2 года обучения

Введение. Спортивное ориентирование как вид спорта и туризма

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности на занятиях ориентированием. Разбор и анализ несчастных случаев на дистанциях ориентирования. Топографические и спортивные карты. Масштабы. Понятие о генерализации. Виды соревнований по ориентированию. Снаряжение ориентировщиков.

Практические занятия: Чтение книг и периодической печати об ориентировании. Работа с картами разного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на картах. Знакомство с фото- и видеоматериалами по ориентированию.

Условные знаки

Знаки спортивных карт. Повторение знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Площадные, линейные точечные ориентиры. Способы изображения рельефа на картах. Типы рельефа (пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный).

Легенды и пиктограммы.

Практика

Знакомство с различными видами рельефа.

Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Изучение моделей рельефа по моделям. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Техническая подготовка

Азимут. Снятие азимута на картах. Азимутальное кольцо. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту. Виды компасов. Устройство. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра и нитки.

Практика

Упражнения на засечки; определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, дистанций. Упражнения на снятие азимутов с карты, определение азимута. Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой и курвиметром. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Измерение среднего шага, счет пар шагов при беге, ходьбе. Определение пройденного расстояния по времени, глазомерно, интуитивно, ларами шагов. Определение и контроль направлений с помощью карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Ориентирование по белой карте, по фрагментам. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Упражнения по определению азимута по местным предметам, тени, солнцу, звездам. Восстановление места нахождения. Определение точки стояния на спортивной карте.

Тактическая подготовка

Выбор пути, скорости движения в зависимости от объективных и субъективных условиях. Влияние рельефа на выбор пути.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки.

Классификация ориентиров: ограничивающие, тормозящие. Привязки: основная, дополнительная, последняя.

Основные принципы планирования и постановки дистанций.

Цель выступления, поведение на дистанции. Изучение типовых ситуаций при взятии КП

Действия ориентировщика на разных участках трассы. Раскладка сил на дистанции. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении этапа и КП. Взаимодействия с соперниками на дистанции.

Практика

Анализ результатов участия в соревнованиях. Выбор и применение технических приемов в условиях соревнований. Прохождение КП и распределение сил на дистанции. Анализ путей движения.

Психологическая и морально-волевая подготовка (интеллектуальная)

Упражнения на восприятие, внимание, наблюдательность, глазомер, чувство пространственной ориентации, воображение, наглядно - образную и слуховую память, чувство времени и расстояния. Обучение самоанализу. Предстартовое состояние. Подготовка к старту. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Распределение психологической энергии. Регулирование стресса. Развитие концентрации внимания в условиях соревнований. Развитие самоуверенности.

Дискуссии, беседы, тесты, анкеты.

Общая и специальная физическая подготовка

Единство общей и специальной физической подготовки. Важность непрерывности тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Сборы, круговые тренировки, тесты, бег по легенде, по нитке, по рельефной карте спортивные игры, кроссы, лыжная подготовка, отработка технического мастерства на местности: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, с точным чтением карты, с упреждением, комбинированный бег. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц . стопы, живота, спины. Комплексы упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы. ПВД(8 часов в день) . Элементы спортивного туризма и скалолазания.

Правила соревнований и судейство

Общие положения Правил соревнований по ориентированию. Разрядные требования. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер. Обязанности и права участников. Судейская коллегия соревнований. Жеребьевка команд и участников. Основные принципы планирования и оборудования дистанций.

Практика

Действия участников на старте, при опоздании на старт, на дистанции, КП, финише, после финиша. Предстартовая подготовка. Помощь в судействе в качестве контролера КП, судьи. Практика подсчета результатов соревнований.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, России; в соревнованиях кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов. (Соревнования по СО – 1 час, тг – 1 час, КТМ – 3 час). Городские и областные соревнования для обучающихся по туризму .

Медико-санитарная подготовка

Анатомия человека. Спортивные травмы и их предупреждения. Личная гигиена и режим дня при занятиях спортом. Закаливание организма. Режим питания и питьевой режим. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

знать все условные знаки и цвета карт, понимать и уверенно ориентировать карты. Уметь ориентироваться вдоль отдельной тропинки. Ориентироваться с тропинки на тропинку. Уметь читать объекты с тропинок, брать КП, расположенные в пределах видимости от линейных ориентиров. Уметь и не бояться пользоваться срезам и кратчайшим путем, ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами, осуществлять выбор простого пути и грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами и точное ориентирование на коротких этапах.

3.3 Содержание учебно – тематического плана 3 года обучения

Введение. Спортивное ориентирование как вид спорта и туризма

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности на занятиях ориентированием. Разбор и анализ несчастных случаев на дистанциях ориентирования. Снаряжение ориентировщиков.

Практические занятия: Знакомство с фото- и видеоматериалами по ориентированию. Чтение книг и периодической печати об ориентировании. Изготовление столиков - планшетов для ориентирования на лыжах. Раскрой беговой формы (по желанию)

Условные знаки

Знаки спортивных карт. Повторение знаков по группам. Рельеф на картах. Типы рельефа (пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный).

Особенности карт для ориентирования на лыжах.

Легенды и пиктограммы.

Практика

Знакомство с различными видами рельефа.

Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Изучение моделей рельефа по моделям. Изготовление моделей. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Техническая подготовка

Компас. Правила обращения. Азимут. Снятие азимута на картах. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра и нитки. Основы корректировки карт.

Практика

Упражнения на засечки; определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, дистанций. Упражнения на снятие азимутов с карты, определение азимута. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков через КП по азимуту без использования карты, на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой и курвиметром. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Измерение среднего шага, счет пар шагов при беге, ходьбе. Определение пройденного расстояния по времени, глазомерно, интуитивно, парами шагов. Определение и контроль направлений с помощью карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Развитие способности зрительного наблюдения в различном беговом ритме. Ориентирование по белой карте, по фрагментам. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Упражнения по определению азимута по местным предметам, тени, солнцу, звездам. Определение точки стояния на спортивной карте. Восстановление места нахождения. Корректировка карт.

Тактическая подготовка

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки.

Классификация ориентиров. Привязки.

Основные принципы планирования и постановки дистанций.

Цель выступления, поведение на дистанции. Изучение типовых ситуаций при взятии КП

Выбор пути, скорости движения в зависимости от объективных и субъективных условиях. Влияние рельефа на выбор пути.

Действия ориентировщика на разных участках трассы. Раскладка сил на дистанции. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении этапа и КП. Взаимодействия с соперниками на дистанции. Тактические действия спортсмена в эстафете.

Практика

Анализ результатов участия в соревнованиях, ведение дневника. Выбор и применение технических приемов в условиях соревнований. Составление планов, прохождение КП и распределение сил на дистанции. Анализ путей движения.

Психологическая и морально-волевая подготовка (интеллектуальная)

Философия спортивного ориентирования. Психологические свойства спортсменов. Обучение самоанализу. Знакомство с элементами аутотренинга. Предстартовое состояние. Подготовка к старту. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Расстратчики психологической энергии. Регулирование стресса. Развитие концентрации внимания в условиях соревнований. Развитие самоуверенности.

Дискуссии, беседы, тесты, анкеты. Упражнения на восприятие, внимание, наблюдательность, глазомер, чувство пространственной ориентации, воображение, наглядно - образную и слуховую память, чувство времени и расстояния.

Общая и специальная физическая подготовка

Единство общей и специальной физической подготовки. Важность непрерывности тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Сборы, круговые тренировки, тесты, бег по легенде, по нитке, по рельефной карте спортивные игры, кроссы, лыжная подготовка, отработка технического мастерства на местности: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, с точным чтением карты, с упреждением, комбинированный бег. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц . стопы, живота, спины. Комплексы упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы. ПВД(8 часов в день).Элементы туризма и скалолазания.

Правила соревнований и судейство

Общие положения Правил соревнований по ориентированию. Разрядные требования. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер. Обязанности и права участников. Судейская коллегия соревнований. Судья, контролер КП, их обязанности. Оборудование старта, финиша. Жеребьевка команд и участников. Основные принципы планирования и оборудования дистанций.

Практика

Действия участников на старте, при опоздании на старт, на дистанции, КП, финише, после финиша. Предстартовая подготовка. Помощь в судействе в качестве контролера КП, судьи, секретариате, Постановка тренировочных дистанций. Практика подсчета результатов соревнований. Участие в работе судейских бригад.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, России; в соревнованиях кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов. (Соревнования по СО – 1 час, т\г – 1 час, КТМ – 3 час). Соревнования для учащихся по туризму .

Медико-санитарная подготовка

Анатомия человека. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения. Санитарно-гигиенические нормы и требования к спортсмену - ориентировщику. Личная гигиена и режим дня при занятиях спортом. Закаливание организма. Режим питания и питьевой режим.

: По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

выполнять выбор простого пути, грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами и точное ориентирование на коротких этапах, понимать

горизонтали, ориентироваться с использованием крупных форм рельефа и болот, знать основные пункты Правил соревнований.

3.4 Содержание учебно–тематического плана 4 года обучения

Введение. Спортивное ориентирование как вид спорта и туризма

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности на занятиях ориентированием. Разбор и анализ несчастных случаев на дистанциях ориентирования. Снаряжение ориентировщиков.

Практические занятия: Знакомство с фото- и видеоматериалами по ориентированию. Чтение книг и периодической печати об ориентировании. Изготовление столиков - планшетов для ориентирования на лыжах.

Условные знаки

Знаки спортивных карт. Повторение знаков по группам. Рельеф на картах. Типы рельефа (пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный).

Особенности карт для ориентирования на лыжах.

Легенды и пиктограммы.

Практика

Знакомство с различными видами рельефа.

Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Изучение моделей рельефа по моделям. Изготовление моделей. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Техническая подготовка

Компас. Правила обращения. Азимут. Снятие азимута на картах. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра и нитки. Основы корректировки карт.

Практика

Упражнения на засечки; определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, дистанций. Упражнения на снятие азимутов с карты, определение азимута. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков через КП по азимуту без использования карты, на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой и курвиметром. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Измерение среднего шага, счет пар шагов при беге, ходьбе. Определение пройденного расстояния по времени, глазомерно, интуитивно, парами шагов. Определение и контроль направлений с помощью карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Развитие способности зрительного наблюдения в различном беговом ритме. Ориентирование по белой

карте, по фрагментам. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Упражнения по определению азимута по местным предметам, тени, солнцу, звездам. Определение точки стояния на спортивной карте. Восстановление места нахождения. Корректировка карт.

Тактическая подготовка

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки.

Классификация ориентиров. Привязки.

Основные принципы планирования и постановки дистанций.

Цель выступления, поведение на дистанции. Изучение типовых ситуаций при взятии КП

Выбор пути, скорости движения в зависимости от объективных и субъективных условиях. Влияние рельефа на выбор пути.

Действия ориентировщика на разных участках трассы. Раскладка сил на дистанции. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении этапа и КП. Взаимодействия с соперниками на дистанции. Тактические действия спортсмена в эстафете.

Практика

Анализ результатов участия в соревнованиях, ведение дневника. Выбор и применение технических приемов в условиях соревнований. Составление планов, прохождение КП и распределение сил на дистанции. Анализ путей движения.

Психологическая и морально-волевая подготовка (интеллектуальная)

Философия спортивного ориентирования. Психологические свойства спортсменов. Обучение самоанализу. Знакомство с элементами аутотренинга. Предстартовое состояние. Подготовка к старту. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии. Регулирование стресса. Развитие концентрации внимания в условиях соревнований. Развитие самоуверенности.

Дискуссии, беседы, тесты, анкеты. Упражнения на восприятие, внимание, наблюдательность, глазомер, чувство пространственной ориентации, воображение, наглядно - образную и слуховую память, чувство времени и расстояния.

Общая и специальная физическая подготовка

Единство общей и специальной физической подготовки. Важность непрерывности тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Сборы, круговые тренировки, тесты, бег по легенде, по нитке, по рельефной карте спортивные игры, кроссы, лыжная подготовка, отработка технического мастерства на местности: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, с точным чтением карты, с упреждением, комбинированный бег. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц . стопы,

живота, спины. Комплексы упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы. ПВД(8 часов в день).Элементы туризма и скалолазания.

Правила соревнований и судейство

Общие положения Правил соревнований по ориентированию. Разрядные требования. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер. Обязанности и права участников. Судейская коллегия соревнований. Судья, контролер КП, их обязанности. Оборудование старта, финиша. Жеребьевка команд и участников. Основные принципы планирования и оборудования дистанций.

Практика

Действия участников на старте, при опоздании на старт, на дистанции, КП, финише, после финиша. Предстартовая подготовка. Помощь в судействе в качестве контролера КП, судьи, секретариате, Постановка тренировочных дистанций. Практика подсчета результатов соревнований. Участие в работе судейских бригад.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, России; в соревнованиях кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов. (Соревнования по СО – 1 час, тгт – 1 час, КТМ – 3 час). Соревнования для учащихся по туризму .

Медико-санитарная подготовка

Анатомия человека. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения. Санитарно-гигиенические нормы и требования к спортсмену - ориентировщику. Личная гигиена и режим дня при занятиях спортом. Закаливание организма. Режим питания и питьевой режим.

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

выполнять выбор простого пути, грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами и точное ориентирование на коротких этапах, понимать горизонтالي, ориентироваться с использованием крупных форм, уметь длительно читать рельеф, использовать правильные технические приемы в соответствии с условиями, читать рельеф на соревновательной скорости, уметь выбрать путь через контрольно-точечные ориентиры, знать Правила соревнований.

3.5 Содержание учебно–тематического плана 5 года обучения

Введение. Спортивное ориентирование как вид спорта и туризма

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности на занятиях ориентированием. Разбор и анализ несчастных случаев на дистанциях ориентирования. Снаряжение ориентировщиков.

Практические занятия: Знакомство с фото- и видеоматериалами по ориентированию. Чтение книг и периодической печати об ориентировании. Изготовление столиков - планшетов для ориентирования на лыжах. Раскрой беговой одежды(по желанию)

Условные знаки

Знаки спортивных карт. Легенды и пиктограммы.

Повторение знаков по группам. Рельеф на картах. Типы рельефа (пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный).

Особенности карт для ориентирования на лыжах.

Практика

Знакомство с различными видами рельефа.

Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Изучение моделей рельефа по моделям. Изготовление моделей. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Техническая подготовка

Основы корректировки карт. Компас. Правила обращения. Азимут. Снятие азимута на картах. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий с помощью курвиметра и нитки.

Практика

Корректировка карт. Упражнения на засечки; определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, дистанций. Упражнения на снятие азимутов с карты, определение азимута. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков через КП по азимуту без использования карты, на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой и курвиметром. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Измерение среднего шага, счет пар шагов при беге, ходьбе. Определение пройденного расстояния по времени, глазомерно, интуитивно, парами шагов. Определение и контроль направлений с помощью карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Развитие способности зрительного наблюдения в различном беговом ритме. Ориентирование по белой карте, по фрагментам. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Упражнения по определению азимута по местным предметам, тени, солнцу, звездам. Определение точки стояния на спортивной карте. Восстановление места нахождения.

Тактическая подготовка

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки.

Классификация ориентиров. Привязки.

Основные принципы планирования и постановки дистанций.

Цель выступления, поведение на дистанции. Изучение типовых ситуаций при взятии КП

Выбор пути, скорости движения в зависимости от объективных и субъективных условиях. Влияние рельефа на выбор пути.

Действия ориентировщика на разных участках трассы. Раскладка сил на дистанции. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении этапа и КП. Взаимодействия с соперниками на дистанции. Тактические действия спортсмена в эстафете.

Практика

Анализ путей движения. Анализ результатов участия в соревнованиях, ведение дневника. Выбор и применение технических приемов в условиях соревнований. Составление планов, прохождение КП и распределение сил на дистанции.

Психологическая и морально-волевая подготовка (интеллектуальная)

Дискуссии, беседы, тесты, анкеты. Упражнения на восприятие, внимание, наблюдательность, глазомер, чувство пространственной ориентации, воображение, наглядно - образную и слуховую память, чувство времени и расстояния.

Философия спортивного ориентирования. Психологические свойства спортсменов. Обучение самоанализу. Знакомство с элементами аутотренинга. Предстартовое состояние. Подготовка к старту. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии. Регулирование стресса. Развитие концентрации внимания в условиях соревнований. Развитие самоуверенности.

Общая и специальная физическая подготовка

Единство общей и специальной физической подготовки. Важность непрерывности тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Сборы, круговые тренировки, тесты, бег по легенде, по нитке, по рельефной карте спортивные игры, кроссы, лыжная подготовка, отработка технического мастерства на местности: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, с точным чтением карты, с упреждением, комбинированный бег. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц . стопы, живота, спины. Комплексы упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы. ПВД(8 часов в день). Элементы туризма и скалолазания.

Правила соревнований и судейство

Общие положения Правил соревнований по ориентированию. Разрядные требования. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер. Обязанности и права участников. Судейская коллегия соревнований. Судья, контролер КП, их обязанности. Оборудование старта, финиша. Жеребьевка команд и участников. Основные принципы планирования и оборудования дистанций.

Практика

Действия участников на старте, при опоздании на старт, на дистанции, КП, финише, после финиша. Предстартовая подготовка. Помощь в судействе в качестве контролера КП, судьи, секретариате, Постановка тренировочных дистанций. Практика подсчета результатов соревнований. Участие в работе судейских бригад.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану: в первенствах города, области, России; в соревнованиях кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов. (Соревнования по СО – 1 час, т\т – 1 час, КТМ – 3 час). Соревнования по туризму .

Медико-санитарная подготовка

Анатомия человека. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения. Санитарно-гигиенические нормы и требования к спортсмену - ориентировщику. Личная гигиена и режим дня при занятиях спортом. Закаливание организма. Режим питания и питьевой режим.

По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

осуществлять взятие сложных контрольных пунктов, уметь измерять расстояния паршагами, без ошибок пробегать длинные этапы и расстояния от привязок до КП, уверенно знать Правила соревнований.

4. Методическое обеспечение

Название раздела	Формы занятий	Формы подведения итогов	Снаряжение и материальное оснащение	Дидактические и наглядные пособия
Введение. Спортивное ориентирование как вид спорта и туризма	Беседа, рассказ, просмотр видео, фотоматериалов и видеофильмов, работа с картами, поход выходного дня	Тестирование, Наличие беговой формы для тренировок и соревнований, личного снаряжения посещаемость	Видео фильмы, фотоальбомы, планшет, беговая форма	Видеофильмы, фотоматериалы, карты спортивные и топографические, столик-планшет, журнал «Азимут», Положения соревнований
Условные знаки	Рассказ, работа с катями, выполнение упражнений, изготовление заданий для упражнений, спортивные игры, эстафеты, тренировки на местности	Топографические диктанты, тестирование	пластилин, доски для лепки, тетрадь, ручка, цветные карандаши.	Упражнения – тренажеры, макеты рельефа, «Лабиринты», «перевертыши», «Найди координаты», «Цепочка знаков», пиктограммы, «Путаница», «Конфетти», «Путаница», кубики, домино, лото и т.д.
Специальные качества ориентировщиков	Рассказ, беседа, упражнения на внимание, логику, глазомер, восприятие,	Тестирование	тетрадь, ручка, цветные карандаши.	Упражнения тренажеры: игры типа «Memory», пазлы, упражнения и задания из[12], и т.п., кубики, сюжетные картинки, тесты, карты.

	пространственную ориентацию, наблюдательность, игра, тренировки на местности			
Техническая подготовка	Рассказ, показ приемов, снятие азимута, прохождение дистанций на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору, по обозначенному маршруту, легенде, по азимуту, по фрагментам белой карты, практическая работа на местности	Тестирование, измерение расстояний на карте и местности, контроль азимутального выхода, скоростная отметка на КП.	Компас, линейка, курвиметр, калька, компостеры, призмы, спортивные карты, цветные карандаши, угловой тренажер, линейный тренажер	Упражнения – тренажеры. Комплект упражнений «Азимут», «Стороны горизонта», «Отложи отрезки», спортивные карты, пиктограммы
Тактическая подготовка	Рассказ, беседа, разбор дистанций, анализ дистанций, разбор ошибок, практическая работа на местности	Анализ движения на дистанции, тестирование	Диапроектор, спортивные карты, калька, призмы, компостеры, цветные карандаши, компас	Упражнения – тренажеры. Карточки «Выбор пути», спортивные карты с дистанциями.
Психологическая и морально – волевая подготовка (интеллектуальная)	Рассказ, беседа, практические занятия, аутотренинг, разбор ситуаций, дискуссии,	Тесты, анкеты	Аудио магнитофон, аудиокассеты	Упражнения – тренажеры. Тесты, «Философия ориентирования»

	ролевые игры, тренировки на местности, участие в соревнованиях различного уровня			
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, ОФП, силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, силы. Лыжная подготовка, кросс-походы, круговая тренировка, учебно-тренировочные сборы, туристско – спортивная подготовка	Тестирование, результаты участия в соревнованиях	Спортивная форма, мячи, лыжи, спортивные снаряды, тренажеры, спортивные карты, веревки, карабины, системы, голицы, перчатки, скалодром	
Правила соревнований и судейство	Лекция, практическая работа, судейство на соревнованиях, подведение итогов, проверка карт и карточек	тестирование	Стартовый сигнал, секундомеры, шаблоны, призмы, компостеры, волчатник, «Старт», «Финиш»	Правила соревнований, тесты – вопросники.

Участие в соревнованиях	Беседа, подготовка к старту, разминка, настрой, участие в соревнованиях, заминка, разбор дистанции, ведение дневника	Результат, место в протоколе, выполнение разрядов	Беговая форма, личное снаряжение, компас, палатки, костровые принадлежности, тенты, каны	Положение о соревнованиях, информационные бюллетени, Правила
Медико-санитарная подготовка	Лекция, показ медикаментов, беседа, самоконтроль, взаимоконтроль, демонстрация плакатов, практическая работа по оказанию первой до врачебной помощи при травмах	Тестирование, самоконтроль, участие в игре «Помоги себе и другу»	Медицинская аптечка	Плакат о строении человека, медицинская аптечка, игра «Я-доктор»

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога:

1. Айзенк Г. Дж. "Узнай собственный коэффициент интеллекта", Н. Новгород, 1994
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М., 1983
3. Бурцев В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2007. 120 с.
4. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФИС, 1981.
5. Ганопольский В. И. Безносиков Е. Я. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов. - М.: ФИС, 1987
6. Елаховский С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: ФИС, 1979.
7. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М.: ФИС, 1981
8. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию на местности. Перевод со шведского. - М.: ФиС, 1979
9. Костылев В. Философия ориентирования. М.: 1995
10. Коппони В., Новак Т. "Сам себе взрослый, ребенок, родитель". С-Петербург. 1995
11. Коппони В., Новак Т. "Сам себе психолог", С-Петербург, 1995
12. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 2000
13. Константинов Ю. С., Глагольева О. Л. Уроки ориентирования. Учебно – методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК, 2005
14. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно – методическое пособие. \Т. В. Моргунова. - М.: Советский спорт, 2008. - 92 с.
15. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование (перевод с финского). - М., 1997
16. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов- ориентировщиков
17. Огородников Б. И., Монянков А. Л., Приймак Е. С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М., 1980
18. Пронтишева Л. П. Истоки мастерства. - М., 1990
19. Прус А. С. Спортивное ориентирование \Учебное пособие - Смоленск, 1994
20. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Советский спорт, 2005
21. Седова И. А. Упражнения – тренажеры для спортсменов – ориентировщиков – Рыбинск, ЦДЮТЭ, 2006
22. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Под редакцией Константинова Ю. С. - М.: Советский спорт, 2005
23. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. - М., 1990

24. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена – ориентировщика. – М., 2008. 112 с.

Для обучающихся:

1. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами: Пер. с финн. – М.: ФиС, 1986. – 192 с.
2. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. – М. ФЦДЮТиК, 2007. – 296 с.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста. – М., 2003
4. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно – методическое пособие. \ Т.В.Моргунова. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
5. Огородников Б.И., Монянков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию - М., 1980
6. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М., 1990
7. Рябкина Т.Ю. Юниорские победы Тани Переляевой. – М., 2005. 112 с

Мультимедийные средства обучения:

1. Шibaев А. Азбука ориентирования, часть 1-2. Демо – версия.
2. Компьютерная игра: WinOL.
3. Пазлы с картами.
4. Большая Медицинская Энциклопедия, reanimatolog@imail.ru