

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа
"Город Архангельск" «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова
(МБУ ДО СШ Парусный центр Норд имени Ю. С. Анисимова)

Согласовано
на заседании тренерского совета

«30» августа 2023 г.

Протокол 25



Утверждено
Директор МБУ ДО СШ Парусный
центр Норд им. Ю.С. Анисимова
А.Г. Осолков

«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»**
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель:
Сухорукова Анастасия Петровна
тренер-преподаватель
по спортивному ориентированию
МБУ ДО СШ Парусный центр Норд
им. Ю.С. Анисимова

г. Архангельск
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении спортивного ориентирования МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова г. Архангельска

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 г. № 607
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москвы),
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивное ориентирование,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва,
- подготовка обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Занятия спортивным ориентированием формируют потребность к

занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

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. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые обучающийся может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Соревнования по этому виду спорта проводятся не только летом, но и зимой (на лыжах), а также в любую погоду, что требует от обучающегося разносторонних умений и навыков. Ориентировщику необходимо: уметь действовать в постоянно меняющихся условиях, владеть техникой бега по различной местности, а также техникой катания на лыжах, уметь быстро и правильно читать карту, сопоставлять ее с местностью, грамотно выбирать маршрут и распределять силы по дистанции.

Спортивное ориентирование требует от обучающегося высокого уровня выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, адаптации к изменяющимся условиям местности и погоды.

Обучающийся ориентировщик в процессе прохождения маршрута подвергается не только большой физической, но и умственной нагрузке. Проверяются на прочность и психологические качества: упорство, целеустремленность, стойкость в преодолении трудностей, воля к победе.

Возможность использования программы в других образовательных системах.

Программа реализуется в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова, но после незначительной корректировки учебного плана и графика, быть реализована в сетевой форме в партнерстве с другими учреждениями спортивно-ориентированной и физкультурно-спортивной направленности. При этом теоретическая часть программы может быть реализована в дистанционной форме, а практическая – в виде спортивного лагеря с дневным пребыванием.

Цель программы:

- формирование здорового образа жизни и привлечение воспитанников к систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие воспитанников;
- достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Задачи программы.

Обучающие:

- научить пониманию спортивной карты;
- научить пользоваться компасом;
- приобретение определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма;
- массовое вовлечение школьников в систематические занятия спортивным ориентированием, туризмом и краеведением;
- привитие основных гигиенических навыков;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях, учебно-тренировочных лагерях, соревнованиях, походах;
- подготовка ребят к сдаче нормативных требований.

Развивающие:

- развитие разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие мотивации к здоровому образу жизни, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология

Воспитательные

- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств.
- воспитание и развитие личностных качеств – ответственности, психологической устойчивости перед лицом трудностей, умение сохранять позитивный настрой во взаимодействии с другими людьми;
- воспитание патриотического сознания: любви и бережного отношения к истории и культуре города, гордости за достижения соратников в спорте;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к курсу «Спортивное ориентирование».

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Характеристика обучающихся по программе.

По программе могут обучаться дети в возрасте от 10 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и желающих заниматься спортивным ориентированием. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Наполняемость групп от 10 до 15 детей.

Программа предполагает спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Сроки реализации программы.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью - 2 академических часа

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 68 учебных недель.

Количество учебных часов в год: 264

Зачисление детей производится в начале учебного года.

Формы и режим занятий по программе.

Занятия носят практический и теоретический характер.

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение:

- групповых занятий;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- дидактические игры;
- беседы;
- викторины;
- наглядность (схемы, плакаты, топографические карты, рисунки, макеты, фото и видеоматериалы);
- тестирование и медицинский контроль.

Методы обучения в физическом воспитании:

- метод использования слова (объяснения, рассказ);
- метод обеспечения наглядности (показ выполнения упражнений);
- метод практических упражнений (изучение действия в целом, изучение действий по частям);

Методические приёмы непосредственного руководства практическими действиями обучающихся:

- указания;
- команды;
- подсчёт;
- от простого к сложному;
- выполнение имитационных упражнений;

Структура занятий:

1 этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятиях, организацией рабочего места.

2 этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности.

Получение и закрепление новых знаний.

3 этап. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты и форма их проверки.

Ожидаемые результаты:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;

уметь:

- сопоставлять карту с местностью;
- снятие, выдерживание азимута;
- измерение расстояний на местности парами шагов;
- определение точки стояния;

Формы диагностики результатов.

- тестирование функциональных возможностей организма обучающихся;
- тестирование по общей и специальной физической подготовке.

В результате освоения учебного курса по дополнительной образовательной программе «Спортивное ориентирование» **выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни
- раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины вида спорта спортивное ориентирование в разных дисциплинах, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора основной и специальной обуви и формы одежды в зависимости от времени года, как на общефизической подготовке, так и на специальной подготовке в зависимости от погоды и места проведения (стадион, парк, лесной массив);
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия по спортивному ориентированию, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, для развития и укрепления мышц, необходимых для занятий спортивным ориентированием;
- выполнять основной комплекс упражнений на модульной тренировке по постановке элементов дистанции; выполнять задачи на дистанции в заданном направлении на уровне не ниже среднего;
- выполнять нормы по легкоатлетическому кроссу на средние дистанции на уровне не ниже среднего;
- владеть способами выбора пути в дисциплине ориентирование по выбору;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические основы развития спортивного ориентирования;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; использовать занятия по специальной физической подготовке;
- познакомиться с разными дисциплинами видами спортивного ориентирования;

- познакомиться с компасом и его устройством; освоить технику ориентирования на местности в заданном направлении (определять расстояние (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу, правильно распределять силы на дистанции, выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший, последовательно осуществлять выбранный путь движения);
- участвовать в соревнованиях; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Результаты тестирования оцениваются по принципу «зачет \ незачет». Для зачета необходимо правильно ответить на 16 вопросов из 20, предложенных в тесте.

Результаты практического освоения навыков и приобретения умений также оцениваются по принципу «зачет \ незачет». Для зачета необходимо сдать бег 60 м, кросс 2 км, а также в зимний период пройти без на лыжах 2 км за определенный промежуток времени.

Зачетные дисциплины	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Теоретический зачет	0-11 баллов		12-15 баллов		16-20 баллов	
Практический зачет						
бег 60 м	10,9	11,3	10,4	10,9	9,5	10,1
кросс 2 км	11,10	13,0	11,20	12,10	9,20	10,40

Итоговый зачет по программе выставляется при условии зачетов по теории и по практике.

Календарный учебный график 1 года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретические занятия:													
Техника безопасности, инструктажи	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	8
Вводное занятие. История спортивного ориентирования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила спортивного ориентирования Полигоны города и области	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Снаряжение ориентировщика	1	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	-	4
Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Практические занятия:													
ОФП	16	16	16	16	14	16	16	16	16	16	-	16	127
Техническая подготовка	-	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	2	13
Тактическая подготовка	-	-	1	1	-	2	2	2	2	2	-	2	14
Участие в соревнованиях	1	2	1	2	1	2	4	3	4	4	-	-	16
Выполнение контрольных нормативов. Диагностика.	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Всего:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	24	264

Календарный учебный график 2 года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретические занятия:													
Техника безопасности, инструктажи	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	12
Вводное занятие. История спортивного ориентирования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила спортивного ориентирования Полигоны города и области	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Снаряжение ориентировщика	1	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	-	4
Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Практические занятия:													
ОФП	16	16	16	16	14	16	16	16	16	16	-	16	174
Техническая подготовка	-	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	2	18
Тактическая подготовка	-	-	1	1	-	2	2	2	2	2	-	2	14
Участие в соревнованиях	1	2	1	2	1	2	4	3	4	4	-	4	28
Выполнение контрольных нормативов. Диагностика.	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Всего:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	24	264

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
Теоретические занятия					
<i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i>					
1	Входная диагностика	1	-	1	опрос
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	-	2	
3	Вводное занятие. Организационное занятие. Планирование деятельности объединения в учебном году	2	-	2	
4	Тема 1. История спортивного ориентирования. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой	2	-	2	
5	Тема 2. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Выдающиеся спортсмены. Виды спортивного ориентирования	2	-	2	
6	Тема 3. Правила спортивного ориентирования	2	-	2	
7	Тема 4. Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	-	4	4	
8	Тема 5. Правила по спортивному ориентированию	2	-	2	
9	Тема 6. Снаряжение ориентировщика	2	2	4	
Практические занятия					
<i>Раздел 2. Общая физическая подготовка</i>					
10	Тема 1. Задачи ОФП	4	50	54	
11	Тема 2. Легкая атлетика	-	60	60	
12	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	-	60	60	
<i>Раздел 3. Техническая подготовка</i>					
13	Тема 1. Топография, условные знаки	2	2	4	

14	Тема 2. Снятие азимута	1	2	3	
15	Тема 3. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров	1	2	3	
16	Тема 4. Выбор варианта движения между контрольными пунктами	1	2	3	
17	Тема 5. Понятие о технике спортивного ориентирования.	1	2	3	
18	Тема 6. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования	-	2	2	
<i>Раздел 4. Тактическая подготовка</i>					
19	Тема 1. Понятие о тактике	2	-	2	
20	Тема 2. Подход и уход с контрольного пункта	-	12	12	
<i>Раздел 5. Выполнение контрольных нормативов</i>					
21	Выполнение зачетной дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении и по выбору на местности или в закрытых помещениях	1	1	2	
22	Сдача нормативов.	-	2	2	
<i>Раздел 6. Участие в соревнованиях</i>					
23	Положение о соревнованиях	1	-	1	
24	Права и обязанности участников, условия проведения соревнований	1	2	3	
25	Действия участников в аварийной ситуации на соревнованиях	1	2	3	
26	Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому планированию и плану Федерации спортивного ориентирования Архангельской области	-	21	21	
27	Итоговая диагностика	2	2	4	тест. зачеты
Итого		33	231	264	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
Теоретические занятия					
<i>Раздел 1. Теоретическая подготовка</i>					
1	Входная диагностика	1	-	1	опрос
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	-	2	
3	Вводное занятие. Организационное занятие. Планирование деятельности объединения в учебном году	2	-	2	
4	Тема 1. История спортивного ориентирования. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой	2	-	2	
5	Тема 2. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Выдающиеся спортсмены. Виды спортивного ориентирования	2	-	2	
6	Тема 3. Правила спортивного ориентирования	2	-	2	
7	Тема 4. Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	-	4	4	
8	Тема 5. Правила по спортивному ориентированию	2	-	2	
9	Тема 6. Снаряжение ориентировщика	2	2	4	
Практические занятия					
<i>Раздел 2. Общая физическая подготовка</i>					
10	Тема 1. Задачи ОФП	4	50	54	
11	Тема 2. Легкая атлетика	-	60	60	
12	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	-	60	60	
<i>Раздел 3. Техническая подготовка</i>					

13	Тема 1. Топография, условные знаки	2	2	4	
14	Тема 2. Снятие азимута	1	2	3	
15	Тема 3. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров	1	2	3	
16	Тема 4. Выбор варианта движения между контрольными пунктами	1	2	3	
17	Тема 5. Понятие о технике спортивного ориентирования.	1	2	3	
18	Тема 6. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования	-	2	2	
<i>Раздел 4. Tактическая подготовка</i>					
19	Тема 1. Понятие о тактике	2	-	2	
20	Тема 2. Подход и уход с контрольного пункта	-	12	12	
<i>Раздел 5. Выполнение контрольных нормативов</i>					
21	Выполнение зачетной дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении и по выбору на местности или в закрытых помещениях	1	1	2	
22	Сдача нормативов.	-	2	2	
<i>Раздел 6. Участие в соревнованиях</i>					
23	Положение о соревнованиях	1	-	1	
24	Права и обязанности участников, условия проведения соревнований	1	2	3	
25	Действия участников в аварийной ситуации на соревнованиях	1	2	3	
26	Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому планированию и плану Федерации спортивного ориентирования Архангельской области	-	21	21	
27	Итоговая диагностика	2	2	4	тест. зачеты
Итого		33	231	264	

Содержание программы

Теоретические занятия

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

Организационное занятие. Тема 1. История спортивного ориентирования. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой.

Тема 2. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Выдающиеся спортсмены. Виды спортивного ориентирования.

Тема 3. Правила спортивного ориентирования. Полигоны города и области. Изучение правил ориентирования на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

Тема 4. Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка.

Тема 5. Правила по спортивному ориентированию. Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Тема 6. Снаряжение ориентировщика. Компас, карта, ЧИП, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Практические занятия

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища.

Тема 2. Легкая атлетика.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 1. Топография, условные знаки. Спортивная карта. 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.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

Тема 2. Снятие азимута. Движение по азимуту. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния.

Тема 3. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие контрольных пунктов, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Тема 4. Выбор варианта движения между контрольными пунктами. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Тема 5. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

Тема 6. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Тема 1. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения.

Тема 2. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Раздел 5. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение зачетной дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении и по выбору на местности или в закрытых помещениях. Сдача нормативов.

Раздел 6. Участие в соревнованиях. Положение о соревнованиях, права и обязанности участников, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации на соревнованиях. Основы безопасности. Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому планированию и плану Федерации спортивного ориентирования Архангельской области. Условия выполнения массовых и спортивных разрядов.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- комплект спортивных компасов – 10 шт.;
- набор карт различных территорий Архангельской области;
- карты схемы спортивных полигонов города Архангельска;
- чипы 10 шт.;
- комплект оборудования для проведения соревнований (конусы 40 шт.)
- одежда, обувь, вспомогательное снаряжение (лично-индивидуальное снаряжение);
- компьютер;
- проектор;
- наглядные пособия, тестовый материал.

Кадровое обеспечение: тренер, соответствующий профессиональному стандарту «Тренер», или тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Формы реализации: Очная. Возможно частичное использование дистанционного формата с использованием сети Интернет (использование системы Zoom, официальной группы объединения в социальных сетях).

Список информационных ресурсов.

Список литературы для тренеров-преподавателей.

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования

- детей «Спортивное ориентирование» под редакцией Ю.С. Константинова – М.: Советский спорт, 2005. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации.
2. Алешин В. М, Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура, и спорт, 1978.
 3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебное пособие. Москва 2005 г.
 4. Ключникова Н.Н.– Учебное пособие. Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102 с.
 5. Огородник Б., Кричко А., Крохия Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М., Физкультура и спорт, 1978.
 6. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей, выпуск 3- М, ЦДЮТ и К МО РФ , 2002
 7. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск, 1998 г.
 8. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 2010.
 9. Воронов Ю. Константинов Ю. Спортивное ориентирование (для ДЮСШ и СДЮШОР). ЦДЮТиК, М, 2000.
 10. Глаголева О. Иванов А. Спортивное ориентирование (программы для системы дополнительного образования детей). Изд. Советский спорт. М. 2005.








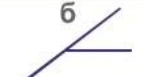
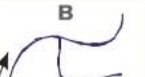






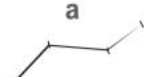
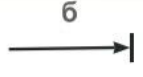





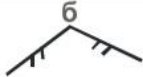


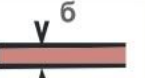










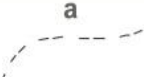
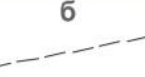






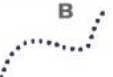


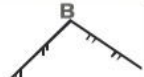


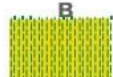
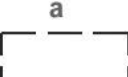



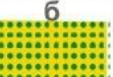




Список литературы для детей и родителей.

1. Огородник Б. И. Туристское снаряжение. Снаряжение участников соревнований по ориентированию. М., 1998.
2. Иванов Е.И. компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М: Профиздат, 1987.
5. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.


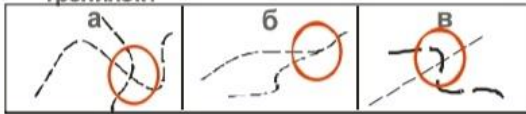

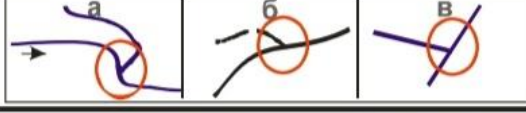

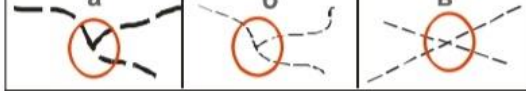

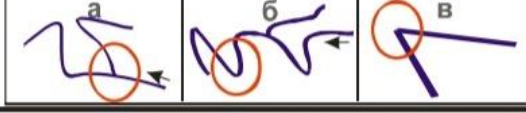



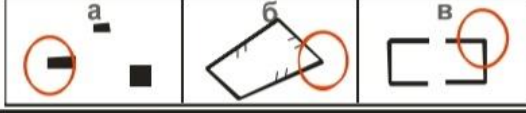





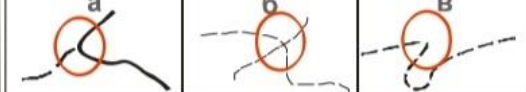
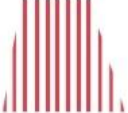
Приложение № 1

Входная диагностика (тест)

Подберите символ.

<p>1 лощина</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>11 улучшенная дорога</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>2 ручей</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>12 железная дорога</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>3 труднопроходимое болото</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>13 электролиния</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>4 камень</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>14 непреодолимая ограда</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>5 переправа с мостом</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>15 высокая башня</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>6 воронка</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>16 начало ориентирования</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>7 узкая просека</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>17 опасная территория</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>8 колодец</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>18 непреодолимый трубопровод</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>9 открытое пространство</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>19 развалины</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>10 лес, пробегаемый в одном направлении</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>20 гора</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>

Итоговая диагностика (тест)

Что означает этот символ?		Где находится КП?	
1	 <p>а) нечеткая канава с водой б) проселочная дорога в) исчезающая тропа</p>	11	<p>Какой КП находится на пересечении тропинок?</p> 
2	 <p>а) канава б) непреодолимая река в) ручей</p>	12	<p>Какой КП находится на стыке канав?</p> 
3	 <p>а) выступ горы б) промоина в) лощина</p>	13	<p>Какой КП находится на развилке дорог?</p> 
4	 <p>а) открытая узкая просека б) шоссе в) широкая открытая просека</p>	14	<p>Какой КП находится на изгибе ручья?</p> 
5	 <p>а) заболоченность б) болото в) непреодолимое болото</p>	15	<p>Какой КП находится в конце просеки?</p> 
6	 <p>а) камень б) группа камней в) каменная россыпь</p>	16	<p>Какой КП находится у дома?</p> 
7	 <p>а) воронка б) яма в) маленькая яма</p>	17	<p>Какой КП находится у камня?</p> 
8	 <p>а) улучшенная дорога б) проселочная дорога в) узкая просека</p>	18	<p>Какой КП находится у туннеля?</p> 
9	 <p>а) скальная воронка б) пещера в) камень</p>	19	<p>Какой КП находится на повороте дороги?</p> 
10	 <p>а) поселок б) запретная территория для бега в) труднопреодолимое болото</p>	20	<p>Какой КП находится у кормушки?</p> 