муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

Михеева Наталья Владиславовна

Подписано цифровой подписью: Михеева Наталья Владиславовна
Дата: 2023.09.10 17:22:39 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Л.М. Шишкова
31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: 12 – 18 лет
Уровень реализации: базовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 1 от 28.08.2023

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2023

Разработчик программы:
педагог дополнительного
образования
ТРОШКОВ П.С.

Ульяновск

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1. Пояснительная записка.

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, — все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием способствуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании учащихся, в подготовке молодежи к защите Родины.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Дополнительность данной программы состоит в отсутствии образовательных программ по спортивному ориентированию для учреждений дополнительного образования. Программы данного направления для спортивных школ не соответствуют требованиям и условиям работы в учреждениях дополнительного образования.

При разработке программы учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших педагогов учреждений дополнительного образования.

Актуальность программы заключается в том, что процесс освоения открывает большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитания морально - волевых качеств учащихся.

Новизна программы заключается в нетрадиционных методах организации учебно-тренировочных занятий. Ценность работы заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приемов, введении важных, реально необходимых правил, применяемых при обучении спортивному ориентированию.

Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

  <u>Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:</u>
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования,

образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ОО:

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»;
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение о сетевой форме реализации образовательных программ (только для программ в сетевой форме реализации)

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Программа репродуктивно-творческая, построена таким образом, что ребенок от репродуктивного метода обучения переходит к индивидуальной творческой работе.

Основными принципами построения программы являются:

- Воспитывающее обучение
- Сознательность и активность
- Наглядность
- Доступность
- Научность
- Систематичность и последовательность
- Прочность

Характеризуя образовательный процесс можно выделить следующие формы его организации:

- Учебные занятия
- Подвижные и спортивные игры
- Соревнования
- Досуговая деятельность

Методы обучения:

- Словесные
- Наглядные
- Практические
- Поисковые

Общие требования и порядок приёма учащихся в ЦДТ № 5 регулируются в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ и Уставом. Приём учащихся в детское объединение осуществляется по интересам и желанию учащихся, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора ЦДТ № 5, медицинского заключения от врача. При зачислении от учащегося требуется фотография размером 3х4, копия свидетельства о

рождении, родители оформляют согласие на обработку персональных данных ребёнка на период обучения, регистрируются в Навигаторе.

Особенностью организации образовательного процесса в объединении является групповое обучение с постоянным составом учащихся. **Обучение очное.**

Уровень реализуемой программы **базовый.** Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности.

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей от 12 до 18 лет.

Программа состоит из шести модулей. Модуль 1 – 64 часов; Модуль 2 – 80 часов; Модуль 3 – 64 часов; Модуль 4 – 80 часов; Модуль 5 – 64 часов; Модуль 6 – 80 часов.

Режим и наполняемость учебных групп

Год обучения, модуль	Возраст учащихся	Количество уч-ся в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в модуле	Количество часов в год
1 год обучения М1	12-16	10-12	2р по 2ч = 4	64	144
1 год обучения М2	12-16	10-12	2р по 2ч = 4	80	
2 год обучения М3	13-17	8-10	2р по 2ч = 4	64	144
2 год обучения М4	13-17	8-10	2р по 2ч = 4	80	
3 год обучения М5	14-18	не менее 8	2р по 2ч = 4	64	144
3 год обучения М6	14-18	не менее 8	2р по 2ч = 4	80	
Всего 432 часов					

При проведении спортивных мероприятий и соревнований осуществляется сетевое взаимодействие с Региональным Общественным Объединением Федерацией Спортивного Ориентирования Ульяновской области.

2 Цель и задачи программы

Цель программы - популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом средствами спортивного ориентирования.

Программа нацелена на привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. Долгосрочной целью программа ставит подготовку спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации, подготовку резерва сборной команды области.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить ориентироваться на местности с помощью спортивной карты;
- Привить навыки пользования компасом;
- Обучить разным способам бега
- Обучить навыкам классического и конькового хода на лыжах

- Обучить тактическим действиям во время прохождения дистанции
- Знать правила соревнований по спортивному ориентированию

Личностные:

- Содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- Воспитать высокие волевые и морально-этические качества.
- Разносторонняя физическая подготовка;
- Воспитание ответственного отношения к обучению;
- Воспитание готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию в области спортивного ориентирования;

Метапредметные:

- Привить интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- Развить мотивацию к ведению здорового образа жизни
- Осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- Организовывать сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать в группе;
- Овладение основами самоконтроля, самооценки;

3 Содержание программы

В содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» допускается вариативность, некоторые изменения в количестве часов на изучение системного материала каждого года обучения, в содержании занятий, форме их проведения.

Содержание программы может корректироваться, но разделы программы ежегодно повторяются, на освоение их может планироваться большее количество часов для того, чтобы подача теоретического материала осуществлялась в более быстром темпе и усложнённом варианте. Содержание программы выстроено по годам обучения и взаимосвязано между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения, навыки предыдущего года.

1 год обучения
Содержательная часть.

Задачи:

Образовательные:

- Изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- Развитие специальных физических качеств;

Метапредметные:

- Создание благоприятных условий для специализированной спортивной подготовки;
- Приобретение соревновательного опыта.

Личностные:

- Укрепление здоровья;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

Учебный план. МОДУЛЬ 1

Начало учебного года – 01 сентября
Окончание учебного года – 31 декабря
Объём учебного времени - 64 часа (32 занятия по 2 часа)

	Тема	всего	количество часов			Формы аттестации, контроля
			теоретич	практич	контроль	
1	**Введение.**	**4**	**4**			

	Техника безопасности		2			устный опрос
	Врачебный контроль и самоконтроль		2			устный опрос
2	**Физическая подготовка**	**28**	**2**	**24**	**2**	
	Общеразвивающие упражнения		2	2		наблюдение
	Подвижные игры и эстафеты.			6		наблюдение
	Упражнения для развития быстроты			2		наблюдение
	Упражнения для развития силы			2		наблюдение
	Прыжковые упражнения «в гору».			2		наблюдение
	Упражнения для развития ловкости			2		наблюдение
	Специальные упражнения для развития координации движений.			2		наблюдение
	Упражнения для развития гибкости			2		наблюдение
	Упражнения для развития скоростной выносливости			4	2	тестирование
3	**Техника ориентирования**	**8**	**2**	**4**	**2**	
	Измерение расстояний на сильнопересечённой, скалистой, каменистой местности.		2			наблюдение
	Траверсирование склонов			2		наблюдение
	Запоминание отдельных частей дистанции, карты Выходы на КП			2		наблюдение
	Совершенствование всех элементов техники ориентирования				2	сдача нормативов
3.1	**Техника бега**	**6**		**4**	**2**	
	Специальные беговые упражнения			2		наблюдение
	Ускорения			2	2	наблюдение
3.2	**Техника лыжного хода**	**2**		**2**		
	Техника передвижения классическими ходами			2		наблюдение
4	**Тактическая подготовка**	**4**	**2**	**2**		
	Выбор пути движения		2			наблюдение
	Особенности тактики в различных соревновательных условиях			2		наблюдение
5	**Тренировочные дистанции**	**6**		**4**	**2**	
	Дистанции 2-3 уровня на средне пересечённой местности.			4	2	наблюдение тестирование
6	**Участие в соревнованиях**	**4**			**4**	
	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию				2	результаты соревнований
	Региональные соревнования по спортивному ориентированию				2	результаты соревнований
7	**Досуговая деятельность**	**2**		**2**		
	Экскурсии			2		наблюдение
	Итого:	**64**	**10**	**42**	**12**	

Учебный план. МОДУЛЬ 2.

Начало учебного года – 08 января
Окончание учебного года – 31 мая
Объём учебного времени - 80 часов (40 занятий по 2 часа)

	Тема	всего	количество часов			Формы аттестации, контроля
			теоретич	практич	контроль	
1	**Введение.**	**2**	**2**			
	Техника безопасности Врачебный контроль и самоконтроль		2			устный опрос
2	**Физическая подготовка**	**26**	**2**	**20**	**4**	
	Общеразвивающие упражнения		2	2		наблюдение
	Подвижные игры и эстафеты.			4	2	наблюдение тестирование
	Упражнения для развития быстроты			2		наблюдение
	Упражнения для развития силы			2		наблюдение
	Прыжковые упражнения «в гору».			2		наблюдение
	Упражнения для развития ловкости			2		наблюдение
	Специальные упражнения для развития координации движений.			2		наблюдение
	Упражнения для развития гибкости			2		наблюдение
	Упражнения для развития скоростной выносливости			2	2	наблюдение тестирование
3	**Техника ориентирования**	**14**	**2**	**8**	**4**	
	Работа с компасом. Азимут. Комплексное чтение спортивных карт		2	2		наблюдение
	Измерение расстояний на сильнопересечённой, скалистой, каменистой местности.			2		наблюдение
	Траверсирование склонов			2		наблюдение
	Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами			2	2	наблюдение тестирование
	Совершенствование всех элементов техники ориентирования				2	сдача нормативов
3.1	**Техника бега**	**6**		**4**	**2**	
	Специальные беговые упражнения Ускорения			2	2	наблюдение тестирование
	Бег в подъём			2		наблюдение
3.2	**Техника лыжного хода**	**4**		**2**	**2**	
	Основы конькового хода.			2		наблюдение
	Бег на лыжах по пересечённой местности				2	наблюдение тестирование
4	**Тактическая подготовка**	**4**	**2**	**2**		
	Выбор пути движения		2			наблюдение
	Особенности тактики в			2		наблюдение

	различных соревновательных условиях					
5	**Тренировочные дистанции**	**14**		**12**	**2**	
	Дистанции 2-3 уровня на средне пересечённой местности.			6		наблюдение
	Дистанции 2-3 уровня на сильно пересечённой местности.			6	2	сдача нормативов
6	**Участие в соревнованиях**	**6**			**6**	
	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию				4	результаты соревнований
	Региональные соревнования по спортивному ориентированию				2	результаты соревнований
7	**Досуговая деятельность**	**4**		**4**		
	Экскурсии			2		наблюдение
	Клубные дни			2		наблюдение
	Итого:	**80**	**8**	**52**	**20**	

Содержательная часть. 1 год обучения.

1. Введение - 6 часов (М1 – 4 ч.; М2 – 2 ч.)

Теоретические занятия – 6 часов

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить детей с программным материалом;
- познакомить с расписанием занятий, правилами внутреннего распорядка, ТБ и ПДД;
- научить анализировать собственные спортивные результаты

Метапредметные:

- развивать бережное отношение к собственному здоровью, соблюдению требований личной и общественной гигиены;

Личностные:

- воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Анализ тренировок и результатов выступлений на соревнованиях. Восстановительные средства и мероприятия. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.

Знания: Место и время проведения занятий объединения «Спортивное ориентирование». Содержание программы на учебный год. Инструкция по технике безопасности. Правила дорожного движения. Основные признаки перетренированности.

Умения: Коллективно участвовать в планировании деятельности объединения, совместно участвовать в творческих делах. Выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, утомления.

Навыки: подводить итоги собственных достижений и промахов, намечать (совместно с педагогом) средства и пути совершенствования достигнутых результатов. Выполнять разминочный комплекс упражнений.

2. Физическая подготовка – 54 часа (М1 – 28 ч.; М2 – 26 ч.)

Теоретические занятия – 4 часа

Практические занятия - 44 часа

Контроль – 6 часов

Задачи:

Образовательные:
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности
Метапредметные:
- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок
- развитие специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику
Личностные:
- воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Практика:
2.1 Общеразвивающие упражнения – 14 ч
Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Занятия другими видами спорта: лёгкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, лыжным спортом. Подвижные игры и эстафеты. Походы выходного дня.
2.2 Беговые упражнения – 4 ч
Упражнения для развития быстроты: специальные беговые упражнения, короткие ускорения, челночный бег. Разновидности бега: ускорения, трусцой, фартлек и другие.
2.3 Упражнения для развития силы – 8 ч
Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»). Прыжковые упражнения «в гору».
2.4 Ловкость, координация, гибкость – 12 ч
Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий). Специальные упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития гибкости.
2.5 Скоростная выносливость – 6 ч
Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.

Знания: специфические особенности спортивного ориентирования, значения морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием, специфические особенности кроссового бега, упражнения, направленные на развитие физических качеств.
Умения: выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении; выполнять разновидности бега (ускорений, трусцой, фартлек и т.д.);
Навыки: техники бега, выполнения стандартного набора гимнастических упражнений
Контроль: Общая физическая подготовка. ОРУ. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты
Материальное обеспечение: спортивная форма и обувь, мячи, скакалки, маты, скамейки, лыжи.

3. Техника ориентирования – 22 часа (М1 – 8 ч.; М2 – 14 ч.)

Теоретические занятия – 4 часа
Практические занятия – 12 часов
Контроль – 6 часов
Задачи:
Образовательные:
-дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;
Метапредметные:
- доведение до автоматизма выполнение основных технических и тактических приёмов ориентирования;
Личностные:
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Практика:
3.1 Работа с компасом. Азимут. Чтение спортивных карт. Выходы на КП. – 6 ч

Измерение расстояний. Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей дистанции, карты. Выходы на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

3.2 Техника ориентирования – 6 ч

Измерение расстояний на сильнопересечённой, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Изучение всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.

Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Знания: понятие «высота сечения», разновидности рельефа и его изображение на картах, сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

Умения: выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

Навыки: взятия азимута, глазомерного определения расстояния, комплексного чтения карты с одновременным слежением за местностью.

Материальное обеспечение: карты, компасы, секундомер, призмы, карточки участников, средства отметки.

3.1. Техника бега – 12 часов (М1 – 6 ч.; М2 – 6 ч.)

Практические занятия – 8 часов.

Контроль – 4 часа.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование техники бега

Метапредметные:

- развитие скоростных качеств и выносливости

Личностные:

- воспитание умения преодолевать чувство усталости, стремление к систематическим занятиям спортом.

Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение работы корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъём, со спуска. Техника бега на труднопроходимых участках (заросших, с мягким и вязким грунтом), а также не подъемах и спусках. Труднопроходимые отрезки дистанции

Знания: особенности кроссового бега по среднепересеченной и сильнопересечённой местности

Умения: выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту, выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

Навыки: кроссового бега по пересечённой местности, выполнение специальных беговых упражнений.

3.2. Техника лыжных ходов – 6 часов (М1 – 2 ч.; М2 – 4 ч.)

Практические занятия – 4 часа

Контроль – 2 часа

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике лыжных ходов

Метапредметные:

- развитие специальных качеств: координации, ловкости, выносливости;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию

Личностные:

- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами. Выполнение технических приёмов, попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения. Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода. Техника скоростного прохождения спусков.

Знания: классическая и коньковая техника лыжных ходов.

Умения: уверенного передвижения на лыжах

Навыки: применения различной техники применительно к соответствующим условиям.

Материальное обеспечение: компасы, лыжное снаряжение: форма, лыжи, планшеты.

4. Тактическая подготовка - 8 часов (М1 – 4ч.; М2 – 4ч.)

Теоретические занятия – 4 часа

Практические занятия – 4 часа

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование тактического мастерства на основе индивидуализации

Личностные:

– воспитание чувства стойкости и психологической устойчивости

Метапредметные:

- развитие специальных качеств: внимания, сосредоточенности, сообразительности

Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании с заданными штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование паровозов при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Знания: особенности основных и тренировочных стартов, особенности индивидуальных и групповых стартов, положительные и отрицательные стороны при движении «в паровозе», зависимость качества ориентирования от качества бега, действий ориентировщика на различных участках трассы

Умения: выполнять тактические действия в отношении соперника, использовать участников для контроля ситуации, пользоваться предстартовой информацией, выбирать путь движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий, выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход и т.д.)

Навыки: ориентирования на различных типах местности с применением технических приёмов ориентирования.

Материальное обеспечение: тестовые задания, ручки, карандаши, компасы, спортивные карты.

5. Тренировочные дистанции - 20 часов (М1 – 6ч.; М2 – 14ч.)

Практические занятия – 16 часов

Контроль – 4 часа

Задачи:

Образовательные:

- отработка основных приёмов, элементов и способов ориентирования.

- повышение готовности к соревнованиям

Метапредметные:

- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок

Личностные:

- формирование настойчивости в достижении поставленной цели

Соревнования по условным знакам. Соревнования со штрафом по топографии. Соревнования в ограниченном "коридоре". Соревнования по линейному ориентированию. Соревнования на маркированной дистанции. Соревнования с промежуточным финишем. Соревнование по "белой" карте. Челночное прохождение КП. Соревнования по корректировке карты. Прохождение дистанции по заданию руководителя.

Дистанции 2-3 уровней с разными задачами и разной направленности. Использование разных типов местности.

Знания: Понятие дистанций 2-3 уровней.

Умения: применять технические и тактические знания на дистанции.

Навыки: правильного прохождения дистанции на скорости, близкой к соревновательной.

Материальное обеспечение: компасы, ручки, средства электронной отметки, спортивная форма и обувь, аптечка, скотч

6. Участие в соревнованиях – 10 часов (М1 – 4 ч.; М2 – 6 ч.)

Контроль – 10 часов.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование соревновательного опыта

Метапредметные:

- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок

Личностные:

- формировать настойчивость в достижении поставленной цели
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам «Лыжня России», «Кросс нации», «Российский азимут». Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

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

Знания: положение о соревнованиях, условия проведения соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности при участии в соревнованиях.

Умения: правильно выбрать соответствующую погодным условиям одежду для участия в соревнованиях, оказать первую медицинскую помощь, пользоваться аварийным азимутом, приготовления пищи в полевых условиях.

Навыки: прохождения дистанции 4-6 уровня, проживания в полевых условиях

Материальное обеспечение: компасы, ручки, средства электронной отметки, спортивная форма и обувь, аптечка, скотч.

7. Досуговая деятельность – 6 часов (М1 – 2 ч.; М2 – 4 ч.)

Практические занятия – 6 часов.

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания детей по истории и географии родного края

Метапредметные:

- развить навыки общения, потребность в нём;
- формировать готовность в различных формах межличностного общения.

Личностные:

- воспитывать чувство преданности своему коллективу, толерантности;
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде.

Экскурсии, клубные дни.

Знания: познакомиться с историей и географией родного края.

Умения: строить доброжелательные отношения с членами своего коллектива, помогать в организации массовых развлекательных мероприятий

Навыки: коммуникабельное общение

Содержательная часть. 2 год обучения.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования;
- Развитие специальных физических качеств

Метапредметные:

- Приобретение и накопление соревновательного опыта

Личностные:

- Повышение функциональной подготовленности
- Освоение допустимых тренировочных нагрузок

2 год обучения

Учебный план. МОДУЛЬ 3

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного периода – 31 декабря

Объём учебного времени - 64 часа (32 занятия по 2 часа)

	Тема	всего	количество часов			Формы аттестации, контроля
			теоретич	практич	контроль	
1	**Введение.**	**4**	**4**			
	Техника безопасности		2			устный опрос
	Врачебный контроль и самоконтроль		2			устный опрос
2	**Физическая подготовка**	**28**	**2**	**24**	**2**	
	Общеразвивающие упражнения		2	2		наблюдение
	Подвижные игры и эстафеты.			6		наблюдение
	Упражнения для развития быстроты			2		наблюдение
	Упражнения для развития силы			2		наблюдение
	Прыжковые упражнения «в гору».			2		наблюдение
	Упражнения для развития ловкости			2		наблюдение
	Специальные упражнения для развития координации движений.			2		наблюдение
	Упражнения для развития гибкости			2		наблюдение
	Упражнения для развития скоростной выносливости			4	2	тестирование
3	**Техника ориентирования**	**8**	**2**	**4**	**2**	
	Измерение расстояний на сильнопересечённой, скалистой, каменистой		2			наблюдение

	местности.					
	Траверсирование склонов			2		наблюдение
	Запоминание отдельных частей дистанции, карты Выходы на КП			2		наблюдение
	Совершенствование всех элементов техники ориентирования				2	сдача нормативов
3.1	**Техника бега**	**6**		**4**	**2**	
	Специальные беговые упражнения			2		наблюдение
	Ускорения			2	2	наблюдение
3.2	**Техника лыжного хода**	**2**		**2**		
	Техника передвижения классическими ходами			2		наблюдение
4	**Тактическая подготовка**	**4**	**2**	**2**		
	Выбор пути движения		2			наблюдение
	Особенности тактики в различных соревновательных условиях			2		наблюдение
5	**Тренировочные дистанции**	**6**		**4**	**2**	
	Дистанции 3-4 уровня на средне пересечённой местности.			4	2	наблюдение тестирование
6	**Участие в соревнованиях**	**4**			**4**	
	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию				2	результаты соревнований
	Региональные соревнования по спортивному ориентированию				2	результаты соревнований
7	**Досуговая деятельность**	**2**		**2**		
	Экскурсии			2		наблюдение
	Итого:	**64**	**10**	**42**	**12**	

Учебный план. МОДУЛЬ 4.

Начало учебного периода – 08 января
Окончание учебного года – 31 мая
Объём учебного времени - 80 часов (40 занятий по 2 часа)

	Тема	всего	количество часов			Формы аттестации, контроля
			теоретич	практич	контроль	
1	**Введение.**	**2**	**2**			
	Техника безопасности Врачебный контроль и самоконтроль		2			устный опрос
2	**Физическая подготовка**	**26**	**3**	**20**	**4**	
	Общеразвивающие упражнения		2	2		наблюдение
	Подвижные игры и эстафеты.			4	2	наблюдение тестирование
	Упражнения для развития быстроты			2		наблюдение
	Упражнения для развития силы			2		наблюдение
	Прыжковые упражнения «в гору».			2		наблюдение
	Упражнения для развития			2		наблюдение

	ловкости					
	Специальные упражнения для развития координации движений.			2		наблюдение
	Упражнения для развития гибкости			2		наблюдение
	Упражнения для развития скоростной выносливости			2	2	наблюдение тестирование
3	**Техника ориентирования**	**14**	**2**	**8**	**4**	
	Работа с компасом. Азимут. Комплексное чтение спортивных карт		2	2		наблюдение
	Измерение расстояний на сильнопересечённой, скалистой, каменистой местности.			2		наблюдение
	Траверсирование склонов			2		наблюдение
	Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами			2	2	наблюдение тестирование
	Совершенствование всех элементов техники ориентирования				2	сдача нормативов
3.1	**Техника бега**	**6**		**4**	**2**	
	Специальные беговые упражнения Ускорения			2	2	наблюдение тестирование
	Бег в подъём			2		наблюдение
3.2	**Техника лыжного хода**	**4**		**2**	**2**	
	Основы конькового хода.			2		наблюдение
	Бег на лыжах по пересечённой местности				2	наблюдение тестирование
4	**Тактическая подготовка**	**4**	**2**	**2**		
	Выбор пути движения		2			наблюдение
	Особенности тактики в различных соревновательных условиях			2		наблюдение
5	**Тренировочные дистанции**	**14**		**12**	**2**	
	Дистанции 3-4 уровня на средне пересечённой местности.			6		наблюдение
	Дистанции 3-4 уровня на сильно пересечённой местности.			6	2	сдача нормативов
6	**Участие в соревнованиях**	**6**			**6**	
	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию				4	результаты соревнований
	Региональные соревнования по спортивному ориентированию				2	результаты соревнований
7	**Досуговая деятельность**	**4**		**4**		
	Экскурсии			2		наблюдение
	Клубные дни			2		наблюдение
	Итого:	**80**	**8**	**52**	**20**	

Содержательная часть. 2 год обучения. Модуль 3, модуль 4.

1. Введение - 6 часов, (М1 – 4 ч.; М2 – 2 ч.)

Теоретические занятия – 6 часов

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить детей с программным материалом;
- познакомить с расписанием занятий, правилами внутреннего распорядка, ТБ и ПДД;
- научить анализировать собственные спортивные результаты

Развивающие:

- развивать бережное отношение к собственному здоровью, соблюдению требований личной и общественной гигиены;

Воспитательные:

- воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Анализ тренировок и результатов выступлений на соревнованиях. Восстановительные средства и мероприятия. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.

Знания: Место и время проведения занятий объединений дополнительного образования детей. Результаты воспитанников за прошедший сезон. Основные признаки перетренированности.

Умения: Коллективно участвовать в планировании деятельности объединения, совместно участвовать в творческих делах. Выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, утомления.

Навыки: подводить итоги собственных (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути совершенствования достигнутых результатов. Выполнять разминочный комплекс упражнений.

2. Физическая подготовка – 54 часа (М1 – 28 ч.; М2 – 26 ч.)

Теоретические занятия – 4 часа

Практические занятия - 44 часа

Контроль – 6 часов

Задачи:

Образовательные:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности

Метапредметные:

- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок
- развитие специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику

Личностные:

- воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Практика:

2.1 Общеразвивающие упражнения – 14 ч

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Занятия другими видами спорта: лёгкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, лыжным спортом. Подвижные игры и эстафеты. Походы выходного дня.

2.2 Беговые упражнения – 4 ч

Упражнения для развития быстроты: специальные беговые упражнения, короткие ускорения, челночный бег. Разновидности бега: ускорения, трусцой, фартлек и другие.

2.3 Упражнения для развития силы – 8 ч

Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»). Прыжковые упражнения «в гору».

2.4 Ловкость, координация, гибкость – 12 ч

Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий). Специальные упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития гибкости.

2.5 Скоростная выносливость – 6 ч

Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.

Знания: специфические особенности спортивного ориентирования, значения морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием, специфические особенности кроссового бега, упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Умения: выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении; выполнять разновидности бега (ускорений, трусцой, фартлек и т.д.);

Навыки: техники бега, выполнения стандартного набора гимнастических упражнений

Контроль: Общая физическая подготовка. ОРУ. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты

Материальное обеспечение: спортивная форма и обувь, мячи, скакалки, маты, скамейки, лыжи.

3. Техника ориентирования – 22 часа (М1 – 8 ч.; М2 – 14 ч.)

Теоретические занятия – 4 часа

Практические занятия – 12 часов

Контроль – 6 часов

Задачи:

Образовательные:

-дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;

Развивающие:

- доведение до автоматизма выполнение основных технических и тактических приёмов ориентирования;

Воспитательные:

- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники ориентирования, поиск новых вариантов.

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересечённой, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей дистанции, карты. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Знания: понятие «высота сечения», разновидности рельефа и его изображение на картах, сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

Умения: выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

Навыки: взятия азимута, глазомерного определения расстояния, комплексного чтения карты с одновременным слежением за местностью.

Материальное обеспечение: карты, компасы, секундомер, призмы, карточки участников, средства отметки.

3.1. Техника бега – 12 часов (М1 – 6 ч.; М2 – 6 ч.)

Практические занятия – 8 часов.

Контроль – 4 часов.

Задачи:

Образовательные:
- дальнейшее совершенствование техники бега
Развивающие:
- развитие скоростных качеств и выносливости
Воспитательные:
- воспитывать умение преодолевать чувство усталости, стремление к систематическим занятиям спортом.

Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение работы корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъём, со спуска. Техника бега на труднопроходимых участках (заросших, с мягким и вязким грунтом), а также не подъемах и спусках. Труднопроходимые отрезки дистанции

Знания: особенности кроссового бега по сильнопересечённой местности

Умения: выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту, выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

Навыки: кроссового бега по пересечённой местности, выполнения специальных беговых упражнений.

3.2. Техника лыжных ходов – 6 часов (М1 – 2 ч.; М2 – 4 ч.)

Практические занятия – 4 часа.
Контроль – 2 часа
Задачи:
Образовательные:
- обучить технике лыжных ходов
Развивающие:
- развить специальные качества: координацию, ловкость, выносливость;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию
Воспитательные:
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода. Техника скоростного прохождения спусков.

Знания: классическая и коньковая техника лыжных ходов.

Умения: уверенного передвижения на лыжах

Навыки: применения различной техники применительно к соответствующим условиям

Материальное обеспечение: компасы, лыжное снаряжение: форма, лыжи, планшеты.

4. Тактическая подготовка - 8 часов (М1 – 4 ч.; М2 – 4 ч.)

Теоретические занятия – 4 часов.
Практические занятия – 4 часов
Задачи:
Образовательные:
- дальнейшее совершенствование тактического мастерства на основе индивидуализации
Воспитательные:
– воспитать чувство стойкости и психологической устойчивости

Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании с заданными штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Использование соперников для

контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование паровозов при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Знания: особенности основных и тренировочных стартов, особенности индивидуальных и групповых стартов, положительные и отрицательные стороны при движении «в паровозе», зависимость качества ориентирования от качества бега, действий ориентировщика на различных участках трассы

Умения: выполнять тактические действия в отношении соперника, использовать участников для контроля ситуации, пользоваться предстартовой информацией, выбирать путь движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий, выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход и т.д.)

Навыки: ориентирования на различных типах местности с применением технических приёмов ориентирования.

Материальное обеспечение: тестовые задания, ручки, карандаши, компасы, спортивные карты.

5. Тренировочные дистанции - 20 часов (М1 – 6 ч.; М2 – 14 ч.)

Практические занятия – 16 часов.
Контроль – 4 часа.
Задачи:
Образовательные:
- отработка основных приёмов, элементов и способов ориентирования.
- повышение готовности к соревнованиям
Развивающие:
- помочь в освоении всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок
Воспитательные:
- формировать настойчивость в достижении поставленной цели

Соревнования по условным знакам. Соревнования со штрафом по топографии. Соревнования в ограниченном "коридоре". Соревнования по линейному ориентированию. Соревнования на маркированной дистанции. Соревнования с промежуточным финишем. Соревнование по "белой" карте. Челночное прохождение КП. Соревнования по корректировке карты. Прохождение дистанции по заданию руководителя.

Дистанции 3-4 уровней с разными задачами и разной направленности. Использование разных типов местности.

Знания: Понятие дистанций 3-4 уровней сложности.

Умения: применять технические и тактические знания на дистанции.

Навыки: правильного прохождения дистанции на скорости, близкой к соревновательной.

Материальное обеспечение: компасы, ручки, средства электронной отметки, спортивная форма и обувь, аптечка, скотч

6. Участие в соревнованиях – 10 часов (М1 – 4 ч.; М2 – 6 ч.)

Контроль – 10 часов.
Задачи:
Образовательные:
- совершенствование соревновательного опыта
Развивающие:
- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок
Воспитательные:
- формировать настойчивость в достижении поставленной цели
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

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

Знания: положение о соревнованиях, условия проведения соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности при участии в соревнованиях.

Умения: правильно выбрать соответствующую погодным условиям одежду для участия в соревнованиях, оказать первую медицинскую помощь, пользоваться аварийным азимутом, приготовления пищи в полевых условиях.

Навыки: прохождения дистанции 4-6 уровня, проживания в полевых условиях

Материальное обеспечение: компасы, ручки, средства электронной отметки, спортивная форма и обувь, аптечка, скотч.

7. Досуговая деятельность – 6 часов (М1 – 2 ч.; М2 – 4 ч.)

Практические занятия – 6 часов.

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания детей по истории и географии родного края

Развивающие:

- развить навыки общения, потребность в нём;
- формировать готовность в различных формах межличностного общения.

Воспитательные:

- воспитывать чувство преданности своему коллективу, толерантности;
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде.

Экскурсии, клубные дни.

Знания: познакомиться с историей и географией родного края.

Умения: строить доброжелательные отношения с членами своего коллектива, помогать в организации массовых развлекательных мероприятий

Навыки: коммуникации, общение

3 год обучения.
МОДУЛЬ 5. МОДУЛЬ 6.

Задачи:

Образовательные:

- Дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;
- Повышение готовности к соревнованиям, чтобы демонстрировать возможно лучший результат.

Метапредметные:

- Накопление соревновательного опыта.

Личностные:

- Повышение специальной подготовленности;
- Освоение все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебный план. МОДУЛЬ 5.
3 год обучения

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного периода – 31 декабря

Объём учебного времени - 64 часа (32 занятия по 2 часа)

	Тема	всего	Учебные занятия			Форма аттестации, контроля
			теоретич	практич	контроль	
1	**Введение.**	**2**	**2**			
	Техника безопасности Врачебный контроль и самоконтроль		2			устный опрос
2	**Физическая подготовка**	**24**		**20**	**4**	
	Общеразвивающие упражнения			2		наблюдение
	Подвижные игры и эстафеты.			2	2	наблюдение тестирование
	Упражнения для развития быстроты			2		наблюдение
	Упражнения для развития силы			2		наблюдение
	Прыжковые упражнения «в гору».			2		наблюдение
	Спортивные игры			2		наблюдение
	Упражнения для развития ловкости			2		наблюдение
	Специальные упражнения для развития координации движений.			2		наблюдение
	Упражнения для развития гибкости			2		наблюдение
	Упражнения для развития скоростной выносливости			2	2	наблюдение тестирование
3	**Техника ориентирования**	**8**		**6**	**2**	
	Траверсирование склонов			2		наблюдение
	Ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами			2		наблюдение
	Совершенствование всех элементов техники ориентирования			2	2	сдача нормативов
3.1	**Техника бега**	**4**		**4**		
	Специальные беговые упражнения Ускорения			2		наблюдение
	Бег в подъём			2		наблюдение тестирование
4	**Тактическая подготовка**	**4**		**4**		
	Выбор пути движения			2		наблюдение тестирование
	Особенности тактики в различных соревновательных условиях			2		наблюдение
5	**Психологическая подготовка**	**2**		**2**		
	Совершенствование методов регуляции психологических состояний на дистанции			2		наблюдение
6	**Интеллектуальная подготовка**	**2**			**2**	
	Контроль за усвоением элементов ориентирования				2	тестирование
7	**Тренировочные дистанции**	**8**		**6**	**2**	
	Дистанции 5-6 уровня на среднепересечённой местности.			4		наблюдение

	Дистанции 5-6 уровня на сильно пересечённой местности.			2	2	сдача нормативов
8	**Участие в соревнованиях**	**6**			**6**	
	Соревнования на муниципальном уровне по спортивному ориентированию				4	результаты соревнований
	Соревнования на региональном уровне по спортивному ориентированию				2	результаты соревнований
9	**Судейская подготовка**	**2**		**2**		
	Участие в судействе соревнований			2		наблюдение
10	**Досуговая деятельность**	**2**		**2**		
	Клубные дни			2		наблюдение
	Итого:	**64**	**2**	**46**	**16**	

Учебный план. МОДУЛЬ 6.
3 год обучения

Начало учебного периода – 08 января
Окончание учебного года – 31 мая
Объём учебного времени - 80 часов (40 занятий по 2 часа)

	Тема	всего	Учебные занятия			Форма аттестации, контроля
			теоретич	практич	контроль	
1	**Введение.**	**4**	**4**			
	Техника безопасности		4			устный опрос
	Анализ тренировок и соревнований		4			устный опрос
2	**Физическая подготовка**	**26**		**24**	**2**	
	Общеразвивающие упражнения			4		наблюдение
	Упражнения для развития быстроты			2		наблюдение
	Упражнения для развития силы			2		наблюдение
	Прыжковые упражнения «в гору».			2		наблюдение
	Спортивные игры			4		наблюдение
	Упражнения для развития ловкости			2		наблюдение
	Специальные упражнения для развития координации движений.			2		наблюдение
	Упражнения для развития гибкости			2		наблюдение
	Упражнения для развития скоростной выносливости			4	2	наблюдение тестирование
3	**Техника ориентирования**	**10**		**8**	**2**	
	Измерение расстояний на сильнопересечённой, скалистой, каменистой местности.			2		наблюдение
	Траверсирование склонов			2		наблюдение
	Ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными			2		наблюдение

	кругами					
	Совершенствование всех элементов техники ориентирования			2	2	сдача нормативов
3.1	**Техника бега**	**4**		**4**		
	Специальные беговые упражнения Ускорения					наблюдение
	Бег в подъём					наблюдение тестирование
3.2	**Техника лыжного хода**	**4**		**4**		
	Совершенствование конькового хода.					наблюдение
	Бег на лыжах по пересечённой местности			3		наблюдение
4	**Тактическая подготовка**	**4**		**4**		
	Выбор пути движения			3		наблюдение тестирование
	Особенности тактики в различных соревновательных условиях			3		наблюдение
5	**Психологическая подготовка**	**4**	**2**	**2**		
	Общая и специальная психологическая подготовка		2			наблюдение
	Совершенствование методов регуляции психологических состояний на дистанции			2		наблюдение
6	**Интеллектуальная подготовка**	**4**	**2**		**2**	
	Общие и специальные ТУ для развития памяти		2			наблюдение
	Контроль за усвоением элементов ориентирования				2	наблюдение
7	**Тренировочные дистанции**	**10**		**8**	**2**	
	Дистанции 5-6 уровня на среднепересечённой местности.			4		наблюдение
	Дистанции 5-6 уровня на сильно пересечённой местности.			4	2	сдача нормативов
8	**Участие в соревнованиях**	**6**			**6**	
	Соревнования на муниципальном уровне по спортивному ориентированию				4	результаты соревнований
	Соревнования на региональном уровне по спортивному ориентированию				2	результаты соревнований
9	**Судейская подготовка**	**2**		**2**		
	Планирование и постановка дистанций			2		наблюдение
10	**Досуговая деятельность**	**2**		**2**		
	Клубные дни			2		наблюдение
	Итого:	**80**	**8**	**58**	**14**	

Содержательная часть. 3 год обучения. Модуль 5, модуль 6.

1. Введение - 6 часов (М5 –2 ч.; М6 – 4 ч.)

Теоретические занятия 6 часов

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с программным материалом;
- познакомить с расписанием занятий, правилами внутреннего распорядка, ТБ и ПДД;
- научить анализировать собственные спортивные результаты

Метапредметные:

- развивать бережное отношение к собственному здоровью, соблюдению требований личной и общественной гигиены;

Личностные:

- воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Анализ результатов прошедшего сезона.

Роль интеллектуальных возможностей спортсмена в достижении высоких спортивных результатов в ориентировании. Психология спортивной деятельности.

Средства восстановления спортивной работоспособности. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.

Планирование тренировочного процесса

Знания: Место и время проведения занятий. Правила поведения и требования техники безопасности. Основные признаки перетренированнности.

Умения: Коллективно участвовать в планировании деятельности объединения, совместно участвовать в творческих делах. Выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, утомления. Планировать тренировочный процесс.

Навыки: подводить итоги собственных (совместно с членами команды) достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути совершенствования достигнутых результатов. Выполнять разминочный комплекс упражнений. Уметь контролировать собственное эмоциональное состояние.

2. Физическая подготовка – 50 часов (М5 – 24 ч.; М6 – 26 ч.)

Теоретические занятия – 4 часа

Практические занятия - 40 часов

Контроль – 6 часов

Задачи:

Образовательные:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности

Метапредметные:

- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок
- развитие специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику

Личностные:

- воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Практика:

2.1 Общеразвивающие упражнения – 14 ч

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Занятия другими видами спорта: лёгкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, лыжным спортом. Подвижные игры и эстафеты. Походы выходного дня.

2.2 Беговые упражнения – 4 ч

Упражнения для развития быстроты: специальные беговые упражнения, короткие ускорения, челночный бег. Разновидности бега: ускорения, трусцой, фартлек и другие.

2.3 Упражнения для развития силы – 8 ч

Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»). Прыжковые упражнения «в гору».

2.4 Ловкость, координация, гибкость – 12 ч

Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий). Специальные упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития гибкости.

2.5 Скоростная выносливость – 6 ч

Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.

Знания: специфические особенности спортивного ориентирования, значения морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием, специфические особенности кроссового бега, упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Умения: выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении; выполнять разновидности бега (ускорений, трусцой, фартлек и т.д.);

Навыки: техники бега, выполнения стандартного набора гимнастических упражнений

Контроль: Общая физическая подготовка. ОРУ. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты

Материальное обеспечение: спортивная форма и обувь, мячи, скакалки, маты, скамейки, лыжи.

3. Техника ориентирования – 18 часов (М5 – 8 ч.; М6 – 10 ч.)

Практические занятия – 14 час

Контроль – 4 часа

Задачи:

Образовательные:

- дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;

Метапредметные:

- доведение до автоматизма выполнение основных технических и тактических приёмов ориентирования;

Личностные:

- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники ориентирования, поиск новых вариантов.

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересечённой, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей дистанции, карты. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск и апробация новых вариантов.

Знания: особенности основных и тренировочных стартов, особенности индивидуальных и групповых стартов, положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе», понятие «высота сечения», разновидности рельефа и его изображение на картах, сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

Умения: выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления, тактические действия эстафетного ориентирования

Навыки: взятия азимута, глазомерного определения расстояния, комплексного чтения карты с одновременным слежением за местностью, тактических действий на старте, финише, на маркированной трассе, в эстафете.

Материальное обеспечение: карты, компасы, секундомер, призмы, карточки участников, средства отметки.

3.1 Техника бега – 8 часов (М5 – 4 ч.; М6 – 4 ч.)

Практические занятия – 8 часов.

Задачи:

Образовательные:

- дальнейшее совершенствование техники бега

Метапредметные:

- развитие скоростных качеств и выносливости

Личностные:

- воспитывать умение преодолевать чувство усталости, стремление к систематическим занятиям спортом.

Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Совершенствование техники бега по разному грунту, в подъём, со спуска.

Знания: роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, особенности кроссового бега по сильнопересечённой местности

Умения: выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту, выполнять специальные беговые упражнения, беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

Навыки: кроссового бега по пересечённой местности, выполнения специальных беговых упражнений.

3.2 Техника лыжных ходов – 4 часа (М6 – 4 ч.)

Практические занятия – 4 часа

Задачи:

Образовательные:

- обучить технике лыжных ходов

Метапредметные:

- развить специальные качества: координацию, ловкость, выносливость;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию

Личностные:

- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода. Техника скоростного прохождения спусков.

Знания: классическая и коньковая техника лыжных ходов.

Умения: уверенного передвижения на лыжах

Навыки: применения различной техники применительно к соответствующим условиям

компасы.

Материальное обеспечение: компасы, лыжное снаряжение: форма, лыжи, планшеты.

4. Тактическая подготовка - 8 часов (М5 – 4 ч.; М6 – 4 ч.)

Практические занятия – 8 часов

Задачи:

Образовательные:

- дальнейшее совершенствование тактического мастерства на основе индивидуализации

Личностные:

– воспитать чувство стойкости и психологической устойчивости

Отработка тактических приёмов на соревнованиях разного ранга. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании с заданными штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование паровозов при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Знания: особенности основных и тренировочных стартов, особенности индивидуальных и групповых стартов, положительные и отрицательные стороны при движении «в паровозе», зависимость качества ориентирования от качества бега, действий ориентировщика на различных участках трассы

Умения: выполнять тактические действия в отношении соперника, использовать участников для контроля ситуации, пользоваться предстартовой информацией, выбирать путь движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий, выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход и т.д.)

Навыки: ориентирования на различных типах местности с применением технических приёмов ориентирования.

Материальное обеспечение: тестовые задания, ручки, карандаши, компасы, спортивные карты.

5. Психологическая подготовка – 6 часов (М5 – 2 ч.; М6 – 4 ч.)

Теоретические занятия – 2 часа

Практические занятия – 4 часа

Задачи:

Образовательные:

- научить способам саморегуляции собственного психологического состояния.

Метапредметные:

- развить чувство уверенности в своих силах, самоуверенность, самокритичность, хладнокровие.

Личностные:

- воспитание чувства стойкости и психологической устойчивости
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психо-эмоциональных процессов.

Знания: вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга, психологические особенности ориентирования на маркированной трассе. Психологические особенности личности и типы высшей нервной деятельности.

Умения: выполнять приёмы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга, регулировать стресс, развивать самоуверенность, тренировать мыслительное воображение.

Навыки: сохранения нервной энергии в период соревнований, сохранения уверенности в своих силах, самокритичности, хладнокровия.

6. Интеллектуальная подготовка – 6 часов (М5 – 2 ч.; М6 – 4 ч.)

Теоретические занятия – 2 часа
Контроль – 4 часа
Задачи:
Образовательные:
- обучить способам развития зрительной и оперативной памяти, пространственного воображения, логического мышления.

Метапредметные:
- повышение уровня интеллектуальных возможностей
- содействие гармоничному развитию личности.

Личностные:
- воспитать устойчивый интерес к приобретению новых знаний

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:
- общие и специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.
- контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

Знания: необходимости развития умственных способностей для повышения качества ориентирования

Умения: работать с тестовыми заданиями, способствующими развитию интеллекта.

Навыки: распределения и сосредоточения внимания, решения логических задач.

Материальное обеспечение: тестовые и развивающие задания, ручки, карандаши.

7. Тренировочные дистанции - 18 часов (М5 – 8 ч.; М6 – 10 ч.)

Практические занятия – 14 час
Контроль – 4 часа
Задачи:
Образовательные:
- отработка основных приёмов, элементов и способов ориентирования.
- повышение готовности к соревнованиям

Метапредметные:
- помочь в освоении всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок

Личностные:
- формировать настойчивость в достижении поставленной цели

Соревнования по условным знакам. Соревнования со штрафом по топографии. Соревнования в ограниченном "коридоре". Соревнования по линейному ориентированию. Соревнования на маркированной дистанции. Соревнования с промежуточным финишем. Соревнование по "белой" карте. Челночное прохождение КП. Соревнования по корректировке карты. Прохождение дистанции по заданию руководителя.

Тренировочные дистанции 5-6 уровня сложности на разных типах местности.

Знания: Методы ведения дневника тренировок, соревнований, методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Умения: выполнять разбор путей прохождения дистанций 5-6 уровня сложности, применять технические и тактические знания на дистанции.

Навыки: анализа технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций, правильного прохождения дистанции на скорости, близкой к соревновательной.

Материальное обеспечение: компасы, ручки, средства электронной отметки, спортивная форма и обувь, аптечка, скотч.

8. Участие в соревнованиях – 12 часов (М5 – 6 ч.; М6 – 6 ч.)

Контрольные - 12 часов.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование соревновательного опыта

Метапредметные:

- повышение готовности к соревнованиям, чтобы показать возможно лучший результат
- освоение всё возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок

Личностные:

- формировать настойчивость в достижении поставленной цели
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств спортсмена.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану в первенствах города, области, многодневных соревнованиях за пределами области. Участие сильнейших учащихся во всероссийских соревнованиях.

Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Знания: положение о соревнованиях, условия проведения соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности при участии в соревнованиях.

Умения: правильно выбрать соответствующую погодным условиям одежду для участия в соревнованиях, оказать первую медицинскую помощь, пользоваться аварийным азимутом, приготовление пищи в полевых условиях.

Навыки: прохождение дистанции 4-6 уровня, проживание в полевых условиях

Контроль: Участие в соревнованиях различного уровня

Материальное обеспечение: компасы, ручки, средства электронной отметки, спортивная форма и обувь, аптечка, скотч.

9. Судейская подготовка - 4 часа (М5 – 2 ч.; М6 – 2 ч.)

Практические занятия – 4 часов

Задачи:

Образовательные:

- способствовать профессиональной подготовке судей по спорту

Метапредметные:

- совершенствование навыков работы в составе судейских бригад.

Личностные:

- воспитание дисциплинированности, соблюдения принципов спортивной этики.

Постановка дистанций в заданном направлении. Выбор места соревнований и требования к нему. Корректировка карты. Правила и тактика постановки дистанций. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролёров. Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.

Знания: представление о коллегии судей соревнований, обязанностях начальника дистанции и его помощников, основных принципах планирования дистанции спортивного ориентирования, технологию нанесения дистанций на карту, технологию подсчёта предварительных результатов

Умения: планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию, наносить на спортивные карты дистанции.

Навыки: работать в составе судейских бригад, выполнять постановку дистанции.

Контроль: Участие в судействе соревнований. Планирование и постановка дистанций

Материальное обеспечение: бланки протоколов, карточек, секундомеры, карандаши, ручки.

10. Досуговая деятельность – 4 часа (М5 – 2 ч.; М6 – 2 ч.)

Практика – 4 часа

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания учащихся по истории и географии родного края

Метапредметные:

- развить навыки общения, потребность в нём
- формировать готовность межличностного общения в различных формах

Личностные:

- воспитывать чувство преданности своему коллективу, толерантности
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде

Экскурсии, клубные дни, КВН и развлекательные мероприятия в режиме сборов-походов.

Знания: познакомиться с историей и географией родного края.

Умения: строить доброжелательные отношения с членами своего коллектива, помогать в организации массовых развлекательных мероприятий

Навыки: коммуникабельное общение.

Контроль: конкурсы, поход

4 Планируемые результаты

Основные качества ориентировщика

Результат ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Для эффективного программирования, планирования и контроля необходимо попытаться выделить те основные факторы, которые в конечном итоге определяют успех в соревновании. Их можно выделить в три основных раздела — физическая, техническая и психологическая подготовленность. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат соревновательной деятельности. Прелесть вида спорта зачастую остается недоступной только потому, что для хорошего выполнения в процессе соревновательной деятельности требуется достаточный уровень всех показателей. Здесь в какой-то степени уместно сравнение с прочностью цепи — слабейшее звено определяет прочность всего соединения.

Под показателями физической подготовленности подразумеваются факторы, определяющие способности к ориентировочному бегу, например, выносливость, сила, быстрота, гибкость и амплитуда движений, а также владение координацией движений в процессе выполнения соревновательного упражнения. Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. Искусный ориентировщик умеет пользоваться картой и компасом эффективно и целенаправленно. К области техники относятся также регулирование скорости и оценка пройденного пути. Техническое мастерство ориентировщика — это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности. Психологические показатели в ориентировании зачастую имеют решающее значение. Ориентировщик должен приспосабливаться к возникающей в процессе соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата с учетом уровня физической и технической готовности. Чтение карты — это пример элемента техники, эффективное и правильное выполнение которого зависит решающим образом от психологических показателей. Значение психологических показателей в ориентировании

очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать.

После окончания курса

Предполагаемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» сформулированы исходя из требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты

- ответственное отношение к обучению;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию в области спортивного ориентирования;
- установка на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношение к духовным ценностям;
- нравственное сознание, чувство, поведение на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей;
- готовность и способность к непрерывному (долгосрочному) обучению и самообучению

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- организовывать сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать в группе;
- продуктивно общаться и взаимодействовать;
- развивать физические, психомоторные, коммуникативные способности;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, творческое воображение.

Предметные результаты

Должны знать:

- приёмы ориентирования карты по компасу;
- условные знаки спортивных карт;
- знать способы движения на местности;
- знать правила соревнований по спортивному ориентированию.

Должны уметь:

- вести здоровый образ жизни
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками, работать в группе;
- владеть навыками классического и конькового хода на лыжах;
- использовать технические приёмы и тактические действия во время прохождения дистанции;
- проявлять высокие волевые качества.

Для выявления результатов освоения образовательной программы «Спортивное ориентирование» проводится сдача нормативов, участие в соревнованиях, тестирование. Фиксация результатов осуществляется в протоколах соревнований, ведомостях сдачи нормативов, диагностических картах, на итоговых занятиях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного года – 31 мая
Продолжительность учебного года: 36 недель

Календарный учебный график. 1 год обучения.

№	дата	Время проведен. занятия	форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сент	13-15	теор	2	Техника безопасности	устный опрос
2	1 нед	17-19	теор	2	Врачебный контроль и самоконтроль	устный опрос
3	2 нед	13-15	компл	2	Общеразвивающие упражнения	наблюдение
4	2 нед	17-19	практ	2	Упражнения для развития скоростной выносливости	наблюдение
5	3 нед	13-15	практ	2	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	наблюдение
6		17-19	практ	2	Подвижные игры и эстафеты	наблюдение
7	4 нед	13-15	практ	2	Пионербол	наблюдение
8		17-19	практ	2	Баскетбол	наблюдение
9	окт	13-15	практ	2	Специальные беговые упражнения. Эстафеты	наблюдение
10	5 нед	17-19	практ	2	Баскетбол	наблюдение
11	6 нед	13-15	практ	2	Баскетбол. Упражнения для развития скоростной выносливости	наблюдение
12		17-19	практ	2	Упражнения для развития быстроты	наблюдение
13	7 нед	13-15	практ	2	Упражнения для развития быстроты	наблюдение
14		17-19	практ	2	Упражнения для развития быстроты	наблюдение
15	8 нед	13-15	практ	2	Упражнения для развития силы	наблюдение
16		17-19	практ	2	Упражнения для развития силы	наблюдение
17	ноябрь	13-15	практ	2	Прыжковые упражнения «в гору».	наблюдение
18	9 нед	17-19	компл	2	Работа с компасом. Азимут.	тестирование
19	10 нед	13-15	практ	2	Комплексное чтение спортивных карт. Упражнения для развития скоростной выносливости	наблюдение
20		17-19	компл	2	Запоминание отдельных частей дистанции, карты	тестирование
21	11 нед	13-15	практ	2	Дистанции 5-6 уровня на средне пересечённой местности.	наблюдение
22		17-19	практ	2	Упражнения для развития гибкости	наблюдение
23	12 нед	13-15	практ	2	Прыжковые упражнения «в гору».	наблюдение
24		17-19	практ	2	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
25	декабрь	13-15	практ	2	Упражнения для развития ловкости	наблюдение
26	13 нед	17-19	практ	2	Упражнения для развития ловкости	наблюдение
27	14 нед	13-15	практ	2	Специальные беговые упражнения	наблюдение
28		17-19	компл	2	Комплексное чтение спортивных карт	
29	15 нед	13-15	компл	2	Работа с компасом. Азимут.	тестирование
30		17-19	компл	2	Измерение расстояний на сильно пересечённой, скалистой, каменистой местности.	тестирование
31	16 нед	13-15	практ	2	Ориентирование на лыжах	наблюдение
32		17-19	практ	2	Ориентирование на лыжах	наблюдение
33	январь	13-15	компл	2	Запоминание отдельных частей дистанции, карты	тестирование
34	17 нед	17-19	практ	2	Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами	наблюдение

35	18 нед	13-15	компл	2	Выходы на КП. Особенности тактики в различных соревновательных условиях	тестирование
36		17-19	практ	2	«Весёлые старты».	наблюдение
37	19 нед	13-15	практ	2	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	наблюдение
38		17-19	практ	2	Дистанции 5-6 уровня на средне пересечённой местности.	наблюдение
39	20 нед	13-15	практ	2	Ускорения	наблюдение
40		17-19	практ	2	Бег в подъём	наблюдение
41	февраль	13-15	практ	2	Техника передвижения на лыжах классическими ходами	наблюдение
42	21 нед	17-19	практ	2	Основы конькового хода.	наблюдение
43	22 нед	13-15	практ	2	Бег на лыжах по пересечённой местности. Специальные упражнения для развития координации движений.	наблюдение
44		17-19	компл	2	Выбор пути движения. Упражнения для развития гибкости	наблюдение
45	23 нед	13-15	практ	2	Упражнения для развития скоростной выносливости	наблюдение
46		17-19	практ	2	Бег в подъём	наблюдение
47	24 нед	13-15	компл	2	Особенности тактики в различных соревновательных условиях	тестирование
48		17-19	практ	2	Бег в подъём. Ускорения	наблюдение
49	март	13-15	практ	2	Выходы на КП	тестирование
50	25 нед	17-19	практ	2	Дистанции 1-2 уровня на средне пересечённой местности.	наблюдение
51	26 нед	13-15	практ	2	Упражнения для развития ловкости	наблюдение
52		17-19	практ	2	Региональные соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
53	27 нед	13-15	компл	2	Особенности тактики в различных соревновательных условиях	наблюдение
54		17-19	практ	2	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
55	28 нед	13-15	практ	2	Дистанции 1-2 уровня на сильно пересечённой местности.	наблюдение
56		17-19	практ	2	Упражнения для развития скоростной выносливости	наблюдение
57	апрель	13-15	практ	2	Региональные соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
58	29 нед	17-19	практ	2	Специальные упражнения для развития координации движений.	наблюдение
59	30 нед	13-15	практ	2	Специальные беговые упражнения	наблюдение
60		17-19	практ	2	Территориальные соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
61	31 нед	13-15	практ	2	Упражнения для развития скоростной выносливости	наблюдение
62		17-19	практ	2	Специальные беговые упражнения	наблюдение
63	32 нед	13-15	практ	2	Специальные упражнения для развития координации движений.	наблюдение
64		17-19	практ	2	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
65	май	13-15	практ	2	Упражнения для развития скоростной выносливости	наблюдение
66	33 нед	17-19	практ	2	Региональные соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
67	34 нед	13-15	практ	2	Региональные соревнования по спортивному ориентированию	соревнования

68		17-19	практ	2	«Весёлые эстафеты»	наблюдение
69	35 нед	13-15	практ	2	Региональные соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
70		17-19	практ	2	Упражнения для развития скоростной выносливости	наблюдение
71	36 нед	13-15	практ	2	Упражнения для развития скоростной выносливости	наблюдение
72		17-19	компл	2	Итоговое занятие. Анализ спортивной деятельности	наблюдение

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обычно используется пришкольная спортивная площадка. В дождливую погоду используется спортивный зал, площадью 288 кв м. Для теоретических занятий достаточно учебного кабинета, рассчитанного на 10 - 15 учащихся.

Интернет источником является сайт ul-orient.ru, на котором учащиеся могут увидеть расписание и результаты соревнований, фотографии и видеосъёмки и другую информацию.

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории. Педагог имеет высшее педагогическое образование по специальности «учитель физкультуры». Курсовую подготовку педагог прошёл в 2021 году.

Спортивное оборудование
для тренировочных соревнований в тёплый период.

1. Контрольный пункт.
   1.1. Компостер.
   1.2. Красные и белые тряпочки.
   1.3. Карандаш.
   1.4. Электронная отметка.
2. Компас.
3. Карта.
4. Секундомер.
5. Волчатник.
6. Кеды с шиповками.

Спортивное оборудование
для тренировочных занятий в зимний период.

1. Контрольный пункт.
   1.1. Компостер.
   1.2. Красные и белые тряпочки.
   1.3. Карандаш.
   1.4. Электронная отметка.
2. Компас.
3. Карта.
4. Секундомер.
5. Волчатник.
6. Планшет.
7. Лыжный инвентарь.

Спортивное оборудование
для занятий в спортзале.

1. Мячи: футбольный, волейбольный, баскетбольный.
2. Волейбольная сетка.
3. Тренажеры.

4. Инвентарь для занятий легкой атлетикой.

Формы аттестации

Для определения результативности освоения Программы используются следующие виды контроля:

Входящий контроль осуществляет педагог в начале сентября. Формы контроля: наблюдение, устный опрос, игровая деятельность.

Цель входящей педагогической диагностики – выявление стартового уровня

Входящий контроль позволяет осуществить планирование и создание организационной структуры. Основным средством является создание правил и процедур.

Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года. Формы контроля: наблюдение, тестирование, сдача нормативов.

Текущий контроль базируется на измерении фактических результатов пройденных этапов работы. Он призван исключить (уменьшить) отклонение результатов от плана. Текущий контроль предполагает наличие обратной связи. Педагог, при необходимости, может внести коррективы в образовательный процесс.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Формы контроля: наблюдение, тестирование, сдача нормативов, результаты соревнований, анализ и самоанализ.

Обратная связь организуется в конце учебного года или после завершения освоения образовательной программы по фактическим окончательным результатам. Выводы, сделанные в ходе итогового контроля, используются при планировании в будущем. Важная функция итогового контроля – создание условий для мотивации.

Результаты каждого учащегося фиксируются в диагностической карте мониторинга (в разделах итогового контроля) и в диагностической карте мониторинга освоения творческого потенциала учащегося.

Для контроля освоения учащимися определенного раздела (отдельной темы) программы предусмотрены следующие методы и формы: индивидуальная и фронтальная. При индивидуальном контроле каждый учащийся получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи. При фронтальном контроле - задания предлагаются всей группе. В процессе этой проверки изучается правильность восприятия и понимания учебного материала, степень закрепления в памяти.

Формами контроля являются наблюдение, устный опрос, тестирование, сдача нормативов, результаты соревнований, анализ проведённой работы. Наблюдение за работой и успехами учащихся ведётся на каждом занятии, что обеспечивает правильное выполнение заданий учащимися, дисциплину и соблюдение техники безопасности. Устный опрос проводится на теоретических занятиях. После прохождения определённого раздела или тематики, проводится тестирование или сдача контрольных нормативов, результаты которых заносятся в специальные ведомости, диагностические карты. Творческий потенциал учащихся определяется участием в соревнованиях различного уровня, занятием призовых мест. В процессе реализации образовательной программы, проводится мониторинг реализации творческого потенциала учащихся. Диагностику личностных качеств учащихся педагог проводит 3 раза в год (входящий контроль, текущий, итоговый).

Оценочные материалы

форма для контроля общей физической подготовки и базовой технической подготовки

	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворит
Оцениваемые элементы техники	упражнение выполнено правильно и уверенно	упражнение выполнено с незначительными ошибками	упражнение выполнено с ошибками, ведущими к	упражнение не выполнено, или выполнено с грубыми

				незначительному искажению основ техники	ошибками
Физическая подготовка					
1	Техника бега				
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа				
3	Пресс-сгибание и разгибание туловища				
4	Выпрыгивание вверх из приседа				
5	Подтягивание на перекладине из виса				
Техника ориентирования					
1	Работа с компасом. Азимут				
2	Измерение расстояний на местности				
3	Траверсирование склонов				
4	Выхолды на КП				

Мониторинг реализации творческого потенциала учащегося

дата	ФИО учащегося	Название мероприятия, результат				
		Уровень образоват организации	Муниципальный уровень	Региональный уровень	Всероссийский уровень	Международный уровень

Диагностическая карта мониторинга развития личностных качеств учащегося

Личностные качества	Культура поведения в детском объединении дисциплинированность ответственность, самостоятельность			Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.			Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям			Коммуникативные навыки, активность, организаторские и лидерские способности		
уровень	выс	сред	низк	выс	сред	низ	выс	сред	низ	выс	сред	низ
Первый год обучения												
Входящ контроль												
Текущий												

контроль												
Итогов контроль												
Второй год обучения												
Входящ контроль												
Текущий контроль												
Итогов контроль												
Третий год обучения												
Входящ контроль												
Текущий контроль												
Итогов контроль												

Критерии и признаки проявления личностных качеств

Культура поведения в детском объединении, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность:

- Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других. Выполняет поручения педагога охотно, ответственно. Хорошо ведёт себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других (высокий уровень)
- Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям. Выполняет поручения педагога охотно, ответственно, требует того же от других (средний уровень)
- Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, с учащимися бывает груб. Неохотно выполняет поручения педагога. Начинает работу, но часто не доводит её до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога (низкий уровень).

Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.

- Терпения хватает на всё занятие. Выполняет задания педагога охотно, ответственно. Часто, по собственному желанию, просит дополнительных заданий (высокий уровень).
- Терпения хватает на половину занятия. Задания не доводит до конца (средний уровень)
- Терпения хватает на часть занятия. Отвлекается, мешает работать другим (низкий уровень)

Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям

- Адекватно оценивает свои способности и недостатки. Не подвергает критике других. По просьбе может оказывать помощь другим (высокий уровень).
- Не способен адекватно оценить себя. Оправдывает свои промахи. Подвергает критике, поучает других. (Завышенная самооценка) (средний уровень).
- Не способен адекватно оценить себя. Не доволен своими результатами. Старается остаться в тени, не демонстрировать свою работу. (Заниженная самооценка) (низкий уровень).

Активность, организаторские и лидерские способности. Коммуникативные навыки:

- Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов. Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе педагога или группы выступает перед аудиторией (высокий уровень)
- Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлён, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других. Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией (средний уровень)
- Мало активен, наблюдает за деятельностью других учащихся, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Поддерживает контакты избирательно, публично не выступает (низкий уровень).

Методические материалы

Технологии обучения

Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

Методические материалы

№	**Раздел или тема программы (по учебному плану)**	**Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал**
	Введение	Правила охраны труда на спортивных занятиях. Инструкция по ПДД Презентация педагогического проекта «Образовательная программа». Правила личной гигиены спортсмена.
	Физическая подготовка	Комплексы физических упражнений на развитие мышц тела.

		Комплексы упражнений на развитие общефункциональных способностей. Правила распределения физической нагрузки на организм подростка. Комплексы специальных физических упражнений. Нормативы по основным упражнениям. Методическая разработка «Физическая подготовка в спортивном ориентировании». *Приложение 5.* Методическая разработка «Спортивные и подвижные игры». *Приложение 6.*
	Техника ориентирования	Словарь терминов Правила техники безопасности при беге на лыжах Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2012.
	Тактическая подготовка	Особенности техники и тактики в соревновательных условиях Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. - М.:Академпринт,2000. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2012.
	Тренировочные дистанции Соревнования	Особенности техники и тактики в соревновательных условиях Государственная символика РФ: гимн, герб, флаг. Символика Ульяновска: гимн, герб, флаг. Правила спортивной этики. Методическая разработка «Учебные соревнования». *Приложение 7.* Положения о проведении соревнований. Карты местности
	Методические материалы	Методическая разработка «Структура учебно-тренировочного занятия». *Приложение 3.* Методическая разработка «Тематика и методика проведения занятий». *Приложение 4.*

Литература

Основная литература

1. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
2. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - М.: ФСО России, 1999.
3.Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
4. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. - М.1989.
5. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1979.
6. Костылев В. Размышления о процессе ориентирования. Серия ”Из книг ориентировщика.”
7. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. - М.:Академпринт,2000.

Литература для учащихся и родителей

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

3. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Интернет-ресурсы

1. http://www.minsport.gov.ru» Министерство Спорта РФ
2. http://olympic.ru» Олимпийский комитет России
3. http://www.trainer.h1.ru/сайт учителя физкультуры.
4. http://zdd.1september.ru/ Газета «Здоровье детей»
5. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm Спортивная жизнь России. Электронная версия спортивного иллюстрированного журнала.
6. www.uchportal.ru Учительский портал
7. www.pedlib.ru Педагогическая библиотека

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СОДЕРЖАНИЕ

№	тема	страницы
1	Пояснительная записка	2
2	Цель и задачи программы	4
3	Содержание программы.	5
	Учебный план первого года обучения. Модуль 1, 2	5
	Учебный план второго года обучения. Модуль 3, 4	13
	Учебный план третьего года обучения. Модуль 5, 6	20
4	Планируемые результаты	30
5	Календарный график	31
6	Условия реализации программы	34
7	Формы аттестации	34
8	Оценочные материалы	35
9	Методические материалы	38
10	Литература	39
11	Приложение	40

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Структура учебно-тренировочного занятия

Основная форма проведения занятий по спортивному ориентированию — занятие. Оно проводится по заранее установленному расписанию, с постоянным составом учащихся. Занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия (5 мин) позволяет решить все вопросы организационного порядка: построение группы, проверка посещаемости и подготовленности, объяснение цели и задач предстоящего занятия, подбор необходимого инвентаря и снаряжения.

Подготовительная часть занятия (10 мин) в основном посвящается разминке. Разминка начинается с построения группы в колонну (интервал между ребятами — не менее 1,5 м) с последующими передвижением обычным шагом и ускоренным переходом на спортивную ходьбу и легкий бег.

Разминочный бег подготавливает сердечно-сосудистую систему организма к последующим повышенным нагрузкам, способствует увеличению эластичности мышц и связок. Он проводится в различных скоростных сочетаниях — тихо, слабо, средне. После разминочного бега выполняются различные общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс физических упражнений, применяемых в разминке, должен предусматривать постепенное развитие необходимых ориентировщику качеств: гибкости, ловкости, силы.

Основная часть занятия (65 мин) направлена на изучение и совершенствование различных тактико-технических приемов ориентирования, развитие и повышение общефизической и специальной подготовки членов объединения, воспитание их морально-волевых качеств. Содержание основной части занятия на протяжении всего периода обучения имеет подвижный характер и строится на основе учета подготовленности группы, возрастных особенностей занимающихся, степени усвоения ими пройденного материала, климатических и географических условий районов проведения занятий.

Заключительная часть занятия (10 мин) используется для того, чтобы привести организм занимающихся в состояние относительного покоя. Для этой цели применяют медленную ходьбу с глубоким дыханием, упражнения на расслабление и внимание, маховые движения с глубоким дыханием, легкий семенящий бег. Эта часть урока служит также для разбора и подведения итогов занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тематика и методика проведения занятий

Топографические и спортивные карты.

Все топографические карты в зависимости от их масштаба условно разделены на 3 группы:

- мелкомасштабные (от 1:200000 до 1:1000000)
- среднемасштабные (1:25000, 1:50000, 1:100000)
- крупномасштабные (1:5000 и 1:10000)

Мелкомасштабные карты используются для общего изучения местности при разработке проектов и планов развития хозяйства; для предварительного проектирования крупных инженерных сооружений; а также для учета естественных ресурсов поверхности земли и водных пространств.

Среднемасштабные карты. Высокая точность, с которой изображаются все предметы местности на картах данного масштаба, позволяет широко применять их в различных целях: при строительстве различных сооружений; для проведения нужных расчетов, когда данные о местности должны быть очень точными; для геологических поисковых работ, землеустройства и т.д.

Крупномасштабные карты находят широкое применение в промышленности и коммунальном хозяйстве; при проведении детальных геологических разведок месторождений полезных ископаемых; при проектировании транспортных узлов и сооружений. Важную роль такие карты играют в военном деле.

Сочетание наглядности карты с полнотой ее содержания дает нужную информацию при проведении военных операций, решении крупных тактических задач, различных расчетов, связанных с переброской войск или строительством оборонительных сооружений.

Практика проведения соревнований доказала, что использовать готовые топографические карты для ориентирования без их дополнительной корректировки нельзя. Топографические карты в ходе создания подвергаются необходимой генерализации — согласно установленным требованиям к их точности, наглядности и читаемости. Это значит, что такие незначительные по размерам ориентиры как полянки, тропинки, промоины, бугорки, ямки, не играющие никакой роли в топографии, просто не показываются на карте. А для начальника дистанции и спортсмена-ориентировщика эти мелочи, позволяющие одному подготовить хорошую дистанцию, а другому быстрее пробежать ее, имеют большое значение. Дальнейшее использование таких «некорректированных» карт, которые не давали спортсмену точной и полной информации о местности, стало нецелесообразным.

Быстрый рост спортивного мастерства в ориентировании привел к тому, что повысились и требования к карте — ее точности, полноте и подробности изображения местности. Результатом теоретических и практических разработок, направленных на совершенствование спортивных карт, явилась прежде всего разработка условных знаков, которые позволили с необходимой для соревнований по ориентированию подробностью и точностью передать на карте все данные характеристики местности и ее особенности.

Спортивная карта отличается от первоначальной основы наличием мелких существенных для ориентирования объектов, значительно большей точностью и плотностью нагрузки, а также тем, что вычерчивается с помощью специальных (спортивных) условных знаков.

Как правило, основным масштабом спортивных карт считается масштаб 1:15000 или 1:20000. Спортивные карты изготавливаются двух видов — черно-белые (фотоотпечатки) и цветные. В отличие от топографических карт, спортивные не содержат в себе большого количества цифрового материала и подписей. Рамка карты ориентируется по магнитному меридиану, а на поле карты даются лишь масштаб и высота сечения рельефа. В зарамочное оформление карты может входить название соревнований или их эмблема, разграфка для отметки прохождения КП — «легенда».

Стороны горизонта спортивной карты легко определяются по линиям магнитного меридиана. Эти линии проведены по полю карты строго в направлении юг—север, через равное расстояние друг от друга (500 метров). Стрелки на конце линии магнитного меридиана показывают на северную рамку карты.

На черно-белых картах все открытые пространства показаны серым цветом, а лес — белым. Такое условное разделение цветом закрытых и открытых пространств значительно облегчает чтение карты в движении.

Для передачи различных компонентов ландшафта на цветной карте существует шестицветная шкала. Красную краску используют для обозначения дистанции, голубую — для гидрографии и болота, коричневую — для рельефа, желтую — для открытых и полуоткрытых пространств, черную — для искусственных сооружений, скал и камней, зеленую — для обозначения проходимости растительности. Причем густота (насыщенность) зеленого тона несет в себе важную информацию о проходимости данного участка. Бледный тон — значит, участки легко пробегаемые, более насыщенный — трудно пробегаемые, густой — труднопроходимые.

Работа с компасом

Руководитель знакомит начинающих ориентировщиков с устройством жидкостного компаса, кратко рассказывает о назначении каждой его детали.

Методическая последовательность обучения кружковцев работе с компасом может быть следующей.

Задача 1: научить учащихся определять стороны горизонта с помощью компаса.

Выделяются 3 основных момента: 1) размещение компаса в руке; 2) совмещение линий, находящихся на основании коробочки, с линиями, указывающими направление движения на планке компаса; 3) установка северного конца стрелки компаса между двумя светящимися штрихами на основании коробочки.

Ведущий занятия демонстрирует последовательность выполнения данного приема. Он размещает компас на вынесенной перед грудью ладони руки. Линии компаса указывают направление движения, при этом продольные края планки слегка зажимаются пальцами рук. Стрелка компаса весьма чутко реагирует на изменение положения его планки относительно линий горизонта. «Сваливание» компаса в момент работы влево, вправо, вперед, назад ведет автоматически к искажению показаний стрелки. Основная причина этого заключается в том, что в момент «сваливания» компаса изменяется горизонтальное положение стрелки, в результате чего она цепляется за дно коробочки и приостанавливает свое движение.

Наиболее частые ошибки при работе с компасом: сильное напряжение мышц руки и кисти при удержании компаса, а также вынос его не перед собой на уровне груди, а несколько в сторону. Для устранения допущенной ошибки можно предложить ребятам выполнить упражнение по имитации движений рук при беге на месте, причем постепенно увеличивая амплитуду движения и вынося компас перед собой на определенный счет по команде руководителя.

Задача 2: ознакомить юных спортсменов с приемами ориентирования карты по компасу.

Для правильного сличения карты с местностью и определения направления движения на ней необходимо сориентировать карту, т.е. расположить относительно сторон горизонта так, чтобы ее северная рамка (верх) была обращена на север.

Карту располагают относительно компаса так, чтобы линии ее магнитного меридиана стали параллельны северному концу стрелки. После этого, проведя мысленно прямую линию от себя прямо через все поле сориентированной карты, устанавливают направление движения на ней.

Объяснение приема руководитель подкрепляет наглядной демонстрацией его выполнения. Для обучения приему на практике руководитель раздает членам кружка карты, после чего объясняет и показывает выполнение данного приема, выделяя в нем три основных момента:

1. совмещение линии на основании коробочки с линиями направления на плите компаса;
2. наложение продольного края компаса на карту так, чтобы линии, указывающие направление движения на компасе, стали параллельны магнитным меридианам на карте;
3. одновременное вращение компаса и карты до совмещения северного конца стрелки компаса с двумя светящимися рисками на основании коробочки.

В практике соревнований спортсмены в момент определения своего местоположения применяют более упрощенный вариант ориентирования карты по компасу. Удерживая карту в левой руке, а компас в правой они, минуя два вышеописанных действия, сразу разворачивают карту относительно компаса так, чтобы линии ее магнитного меридиана стали параллельны северному концу стрелки компаса.

Определение расстояний и работа с компасом

Место проведения занятий — школьный двор, стадион, близлежащий парк.

В разминку следует включить ходьбы бег, простые и сложные упражнения, разносторонне подготавливающие мышечно-связочный аппарат к работе. Разминочный бег проводится в различных скоростных сочетаниях ходьбы: обычная, ускоренная с переходом на спортивную, бег слабой интенсивности, средней интенсивности. Беговая часть разминки: для мальчиков — 600-800 метров, для девочек — 400-500 метров. Из многочисленных и разнообразных упражнений в разминке используются упражнения на гибкость, координацию движений, быстроту, расслабление.

После разминки во время 10-минутного отдыха руководитель дает задание обучающимся подготовить «белые» карты для проведения занятий. На листе плотной бумаги обозначается рамка карты (размером 12х12 см) и наносятся линии магнитного меридиана. После изготовления карты руководитель с помощью вспомогательных упражнений готовит ребят к выполнению основной задачи. Упражнения могут быть такими: отложить на «белой» карте отрезок в 6 см., после соответствующей корректировки его длины с помощью линейки компаса отложить на нем визуально соответствующие отрезки по 0,5 см, 1 см, 1,5 см и т.д.;

определить длину указанных руководителем отрезков на чистом листе бумаги и карте визуально; отложить визуально на чистом листе бумаги и карте отрезки определенной длины. Точность выполнения всех упражнений определяется с помощью линейки компаса.

Интенсивность при выполнении подобных упражнений можно увеличить за счет сочетания их с физическими нагрузками.

Условные знаки спортивных карт.

Перед выходом на учебный полигон руководитель выдает ребятам карты района предстоящих занятий, фото таблицы "Условные знаки спортивных карт" и подробно объясняет, как с помощью условных знаков на карте передается действительная картина местности. Вкратце содержание беседы сводится к следующему. Условные знаки спортивных карт разделены на пять групп: 1) рельеф, 2) скалы и камни, 3) гидрография и болота, 4) растительность, 5) искусственные сооружения. В отдельную группу (6, 7) выделены знаки обозначения дистанции и стрелки магнитного меридиана.

Для лучшего запоминания условных знаков каждой однородной группы предметов установлен типовой знак, схематически напоминающий вид предмета сверху или сбоку (дорога, строение, дерево).

Условные знаки спортивных карт подразделяются на масштабные, линейные и внемасштабные.

Масштабными знаками обозначают леса, поля, луга, крупные сооружения и т.д., границы которых на карте полностью соответствуют очертаниям на местности, уменьшенным согласно масштабу карты.

Линейными знаками обозначают тропинки, дороги, ручьи, канавы, просеки и т.д., которые показываются на карте в виде различных линий. Длина этих линий соответствует размерам изображаемых объектов в масштабе карты, а ширина большей частью дается увеличено.

Внемасштабные знаки используют для обозначения отдельных камней, маленьких ямок, холмиков, мостиков, родников и т.д., т.е. таких предметов, которые трудно или практически невозможно показать в масштабе карты из-за небольших размеров. Точное положение внемасштабных объектов на карте соответствует центру знака.

В таблице условные знаки спортивных карт сопровождаются порядковым номером, названиями, а также необходимыми размерами для тиражирования спортивной карты.

Для практического ознакомления юных спортсменов с условными знаками руководитель проходит с ними по первому отрезку учебной дистанции (дороге или тропинке), останавливая группу через определенные промежутки у ярко выраженных ориентиров, и просит показать на таблице и карте данный условный знак. Одновременно он рассказывает и объясняет значение встречаемых условных знаков при выборе пути движения на КП.

Затем группа начинает движение на КП-2. Ребята называют встречаемые географические объекты и показывают изображение данных объектов на карте. Такая система занятий способствует тому, что условные знаки усваиваются не механически, а при многократном их повторении в различных сочетаниях. Это обеспечивает наглядность в ходе изучения темы.

Рельеф местности и его изображение на спортивных картах.

Используя наглядные пособия в доступной для ребят форме и следуя правилу идти от простого к сложному, педагог объясняет учащимся, что рельеф местности на спортивных картах изображается двумя различными, но совместно применяемыми способами: горизонталями и условными знаками.

Горизонталь — замкнутая кривая линия, все точки которой находятся на одинаковой высоте над уровнем моря. На картах это линии, которые не только соединяют равные высоты, но и наглядно передают рисунок формы рельефа.

Изображение той или иной формы рельефа с помощью горизонталей целесообразно показать на карте и на увеличенном перспективном рисунке, а также на объемной модели, что

поможет ребятам правильнее уяснить передачу трехмерного изображения рельефа (длины, ширины, высоты) на плоскости карты.

Для точной передачи характерных особенностей рельефа местности, в зависимости от назначения карты и ее масштаба, выбирают определенную *высоту сечения рельефа*, т.е. расстояние между горизонталями по вертикали.

На спортивных картах для изображения очень мелких форм рельефа, имеющих важное значение для ориентирования, используют относительно малую высоту сечения рельефа.

Мелкие формы рельефа принято называть также микроформами. Для спортивных карт подобные микроформы рельефа — ямки, воронки, бугорки, скальные останцы и т.д. — имеют важное значение, так как являются отличными ориентирами. В отдельных случаях для наглядной передачи характерных особенностей рельефа на карте применяют условные знаки совместно с горизонталями. Так, например, четкое изображение обрывистых склонов оврага достигается за счет правильного применения условных знаков и горизонталей. Обрыв оврага изображают цепочкой черточек, а дно оврага показывают с помощью горизонталей.

Холмы крупных размеров с крутыми склонами, лежащие на пути движения спортсмена, заставляют его уклоняться в сторону от линии направления движения. В ориентировании эти холмы часто называют преграждающими или рассеивающими ориентирами. Различные мелкие элементы холма, микроформы рельефа, камни, а иногда места резкого изменения изгибов горизонталей и крутизны склона используются начальниками дистанции для постановки КП. Крупные холмы являются заметными и надежными ограничивающими ориентирами, поэтому движение в направлении к таким холмам по азимуту или сопутствующим ориентирам может быть приближенным (грубым) с последующей корректировкой своего местоположения в непосредственной близости от них.

Холмы же небольших размеров являются надежными сопутствующими ориентирами, позволяющими спортсмену с необходимой точностью контролировать свои действия по карте.

Мелкие и внемасштабные холмики — точечные ориентиры — в силу своих незначительных размеров часто используются начальниками дистанции для постановки КП. Выход на них, особенно в сильно залесенной местности, представляет значительную сложность, поэтому движение по азимуту на данные ориентиры должно быть очень точным и аккуратным.

Хребет — возвышенность, постепенно поднимающаяся в одном направлении. Граница соединения его двух верхних скатов является линией водораздела.

Лощина — постепенно опускающееся в одном направлении углубление. Нижняя граница слияния ее скатов является линией водослива.

Хребет и лощина на карте представляют собой внешне схожий рисунок горизонталей, вытянутый в одном направлении. В случае отсутствия на карте указателей направления скатов отличить одну форму от другой помогут ручьи и речки, бегущие по дну лощин, а также образующиеся, как правило, в местах понижения заболоченные участки и водоемы. Хребет и лощина являются линейными ориентирами, если их направление совпадает с линией движения спортсмена, и преграждающими, если приходится пересекать их.

Седловина — участок местности, образуемый в районе соединения склонов двух соседних вершин. В противоположные стороны от седловины отходят две лощины. Данная форма рельефа позволяет спортсмену достаточно точно определить свое местоположение на карте и потому часто используется начальниками дистанции для постановки КП.

Котловинка — небольшое углубление; нижняя ее точка называется дном, боковые стороны — скатами. Котловинка, как и холм, показывается на карте системой замкнутых горизонталей, отличить их друг от друга можно лишь по указателю направления скатов (берг-штриху). При обозначении холма этот указатель располагается на внешней части горизонтали, при обозначении котловинки — на внутренней.

Котловина (яма) — ориентир, позволяющий быстро восстановить свое местоположение на карте. В то же время россыпь ямок, сконцентрированных в районе КП, может значительно осложнить его поиск. Даже малейшая небрежность в движении по азимуту вынуждает спортсмена долго кружить в лабиринте этих углублений, заглядывать в поисках КП в каждую

ямку. Только точность и аккуратность в определении расстояний и азимута избавит спортсмена от ошибок.

Чтение карты

Последовательность действий:

1) сориентировать рабочую и контрольную карты;

2) установить последовательность прохождения дистанции;

3) внимательно "прочитать" на контрольной карте местоположение старта и постараться запомнить его наиболее выделяющиеся ориентиры;

4) найти на рабочей карте местоположение старта и установить карандаш в точке предполагаемого прокола;

5) не отрывая карандаша от данной точки, еще раз сверить с контрольной картой точность определения места старта;

6) точку старта проколоть булавкой и аккуратно обвести карандашом.

Дальнейшие действия, связанные с переносом КП на рабочую карту, выполняются в такой же последовательности, лишь с той небольшой разницей, что местоположение каждого КП на карте обозначается порядковым номером в соответствии с контрольной картой.

Способы определения точки стояния

Первый способ — *отождествление карты с местностью*. Он применяется в том случае, если определяемая точка стояния находится около ярко выраженных, хорошо читаемых ориентиров на карте, которые позволяют при беглом сличении карты с местностью быстро и с необходимой точностью определить на карте точку стояния.

Второй способ — *визуальное определение по ближайшим ориентирам*. Данный способ считается целесообразным, если в районе предполагаемой точки стояния имеется несколько близко расположенных ориентиров и точное визуальное определение расстояний до них не составляет особого труда. Вначале ориентируют карту по компасу, а затем поочередно определяют расстояние до близко расположенных ориентиров и на основе полученных данных вносят необходимые поправки в предварительное определение точки стояния.

Третий способ — *измерение дины пройденного расстояния*. Он применяется в том случае, когда необходимо найти точку стояния на одном из линейных ориентиров. Карту ориентируют по компасу и определяют ярко выраженный надежный ориентир (пересечение тропинки с дорогой, канавой, ручьем и т.д.). Затем при движении к этому ориентиру измеряют длину пройденного отрезка шагами, откладывают полученный результат измерения в масштабе карты по линейному ориентиру от конечной точки стояния и быстро находят свое местоположение на карте.

Способы определения расстояний на местности

Для быстрого и безошибочного нахождения своего местоположения на карте в ходе движения по местности кружковцу необходимо уметь с достаточной точностью определить пройденное им расстояние. С этой целью в ориентировании используют следующие способы определения пройденного расстояния: путем подсчета шагов, по времени и визуально.

Для определения расстояния первым способом необходимо, прежде всего, знать длину своего шага или пары шагов. Умножив этот результат на количество пройденных шагов, находят величину нужного отрезка. Данный способ, как правило, применяется в летних соревнованиях по ориентированию.

Зная точные временные показатели средней скорости прохождения отрезков различной длины (100, 300, 500, 1000 м), спортсмен может на основе имеющихся данных контролировать пройденное расстояние по времени. Такой способ требует от спортсмена большого навыка и опыта. Чаще он применяется ориентировщиками в зимних соревнованиях.

Визуальный способ, основанный на умении спортсмена определять на глаз расстояние до интересующих его объектов, является универсальным и используется как в летних, так и в зимних соревнованиях.

Применение того или иного способа определения расстояний или их сочетания основывается на учете различных факторов. Основными из них являются: характер местности, загруженность карты, время проведения соревнований, метеорологические условия, физическая и техническая подготовленность.

Тактико-технические приемы выбора пути движения

Основная задача, которая стоит перед участниками летних соревнований, — пройти все отрезки дистанции от одного КП до другого с минимальной затратой сил и времени. Успешно справиться с этой задачей спортсмен сможет лишь в том случае, если наметит правильный план действий, т.е. выберет нужные ориентиры и определит наиболее приемлемый и экономичный способ движения по ним.

Выбор пути движения является одним из главных факторов, определяющих успех ориентировщика на соревновании.

В ходе тщательного анализа карты еще до выхода на местность спортсмен получает необходимую информацию о нужном отрезке дистанции и, мысленно перемещаясь из начальной точки в конечную по намеченным ориентирам, составляет предварительный план своих действий. Выбор пути движения и его реализация на местности целиком зависят от уровня технической, тактической и физической подготовленности спортсмена. Хорошо подготовленный ориентировщик строит план своих действий на основе глубокого анализа всех элементов карты, с учетом своего опыта и знаний, умения предвидеть, предугадать ход предстоящих событий, своей способности осуществить намеченный план на дистанции или быстро найти новые решения в случае его изменения.

Итак, выбрать путь движения — значит дать качественную оценку всем элементам карты по направлению к району КП и на основе сделанного анализа выделить наиболее выгодные ориентиры, определить способ движения, позволяющий с наименьшими затратами сил и времени выполнить на местности поставленную задачу.

В ориентировании используют следующие способы движения: 1) по азимуту, 2) по сопутствующим ориентирам, 3) комбинированный.

Движение по азимуту применяется на несильно залесенной и пересеченной местности, когда расстояние между ориентирами не превышает 300-400 м. Короткие отрезки с тактической точки зрения выгоднее пройти по прямой, нежели тратить время на чтение карты в поисках наилучших вариантов пути.

Движение по сопутствующим ориентирам планируется на средних и длинных отрезках дистанции при хорошей насыщенности карты, когда обилие ориентиров дает возможность спортсмену последовательно проложить по ним свой путь от КП до КП. Тактически данный способ движения ориентировщики применяют при наличии на карте линейных ориентиров, ведущих в район КП (дорог, троп, просек, ручьев или вытянутых форм рельефа — лощин, овражков, хребтов и т.д.). Для этой цели с успехом можно использовать ориентиры, позволяющие контролировать движение в направлении КП (открытые и полуоткрытые пространства, выделяющиеся объекты, цепь бугорков, ямок, камней и т.д.).

Комбинированный способ. Здесь выбор пути движения строится спортсменом на основе сочетания (комбинации) двух вышеперечисленных способов, т.е. весь отрезок пути им разбивается на несколько коротких, каждый из которых затем преодолевается наиболее удобным и выгодным с тактической точки зрения способом. Как правило, на соревнованиях комбинированный способ движения является ведущим. Правильно спланированное прохождение дистанции означает применение нескольких способов (по азимуту и по сопутствующим ориентирам).

Чтобы при чтении карты точнее оценить преимущество использования тех или иных ориентиров, спортсмен должен учесть факторы, влияющие на выбор пути и скорость

движения на местности. Эти факторы можно условно разделить на четыре группы: 1) картографические, 2) технические, 3) физиологические, 4) метеорологические.

1. Картографические факторы.

Читаемость карты. Сильно загруженная мелкими ориентирами или "слепая" и трудно читаемая карта (выполненная небрежно с точки зрения графики, с плохой контрастностью) отнимает у спортсмена в ходе соревнований много времени на разбор ее содержания. Для того чтобы избежать непроизводительных затрат труда и времени на решение такой картографической головоломки, тактически выгоднее отказаться от детального чтения карты и использовать преимущественно азимутное движение на крупные, легко опознаваемые на карте и на местности ориентиры, расположенные в районах КП или в непосредственной близости от них.

2. Технические факторы.

Грунт и подстилающая поверхность. На участках местности с вязким и мягким грунтом (песчаных, заболоченных) или с твердым покрытием, но сильно заросших высокой травой, крапивой, колючкой значительно снижается скорость движения и точность определения пройденного расстояния, при прохождении требуются большие физические усилия. Прямое пересечение по азимуту такой местности целесообразнее заменять обходными скоростными вариантами пути по участкам с твердым покрытием и легко проходимой подстилающей поверхностью (дорогам, тропинкам, открытым и полуоткрытым местам).

На коротких отрезках труднопроходимой местности обходные варианты пути, превышающие длину азимутального хода (в 2-3 раза), на дают ощутимого выигрыша во времени. Такие отрезки целесообразнее пройти по прямой на небольшой скорости, укороченным шагом.

Залесенность местности. Легкопроходимые (слабозалесенные) участки, парковый лес, полуоткрытые пространства позволяют значительно увеличить длину азимутального хода. Хорошая проходимость и видимость на таких отрезках дистанции дает возможность спортсмену беспрепятственно на большой скорости засекать по ходу движения направляющие ориентиры на значительном расстоянии, а также с необходимой точностью (без дополнительного контроля по компасу) выдержать по ним нужное направление.

В труднопроходимом лесу движение по азимуту тактически невыгодно. Постоянно встречающиеся на пути препятствия (завалы, заросли деревьев, кустарника, густой подлесок) затрудняют движение, заставляют спортсмена уклоняться от намеченного курса, тратить много сил и энергии на обход встречающихся преград. Густая растительность не позволяет идти вымеренным шагом, с нужной точностью определять пройденное расстояние. Выбор пути движения при наличии на дистанции труднопроходимых участков спортсмены строят с помощью обходных вариантов, где проигрыш в длине пути дает выигрыш по времени. Бег по легкопроходимым ориентирам (открытым, полуоткрытым местам, дорогам, тропинкам, чистым просекам) требует меньше затраты физических сил и времени, чем прямое пересечение сильно заросших участков.

Пересеченность местности. Несильно пересеченные участки дистанции, насыщенные ориентирами, позволяют спортсмену разнопланово строить выбор пути движения: по азимуту, по отдельным сопутствующим ориентирам или в различных комбинационных сочетаниях. Основным критерием, которым будет руководствоваться спортсмен, отдавая предпочтение тому или иному способу, является надежность выбранных ориентиров и степень их проходимости при движении на местности. На сильно пересеченной местности ориентировщики чаще всего используют способ движения по сопутствующим ориентирам: тропинкам, полянкам, внемасштабным объектам и т.д. Прямое пересечение рельефа по азимуту на таких отрезках дистанции менее выгодно, так как крутые склоны на позволяют с необходимой точностью выдержать нужное направление и определить пройденное расстояние.

Размеры ориентиров. Масштабные ориентиры можно условно подразделить на крупные, средние и мелкие.

Крупные ориентиры при выборе пути движения используются для приближенного определения местоположения на карте, для грубого контроля за направлением движения на

местности. Границы этих ориентиров, а также элементы рельефа и гидрографии, имеющие значительную протяженность и частично или полностью совпадающие с направлением движения, обеспечивают быстрое и безошибочное прохождение отрезка дистанции. Резкие повороты, изгибы и другие отличительные особенности ориентиров могут быть использованы для точного определения местоположения на карте.

Средние ориентиры — это хорошо читаемые на местности холмы, ямы, промоины, четкие границы закрытых, полуоткрытых и открытых пространств. Являясь отличными промежуточными ориентирами, они позволяют с достаточной точностью определить местоположение на карте. Скорость движения в направлении средних ориентиров, как правило, значительно возрастает за счет приближенного (грубого) азимутного хода. Для попадания в такие "мишени" не нужен тщательный контроль за направлением движения по компасу.

Мелкие и внемасштабные ориентиры, благодаря своим незначительным размерам и сложности определения на местности, часто используются начальниками дистанции для постановки КП. Скорость азимутного движения на такие ориентиры во многом зависит от их "читаемости" на местности. Чем менее заметны ориентиры на местности, тем внимательнее и точнее должен действовать спортсмен, перемещаясь по направлению к ним. Использовать мелкие и внемасштабные ориентиры при выборе пути движения как промежуточные следует лишь в тех случаях, когда нет под рукой более надежных, хорошо читаемых на местности, обеспечивающих быстрое и безошибочное ориентирование.

Линейные ориентиры (дороги, просеки, канавы, ручьи и т.д.), ведущие в направлении КП, дают по сравнению с другими вариантами пути движения значительное преимущество в скорости. На таких отрезках дистанции спортсмен освобождается от чтения карты, работы с компасом, он лишь контролирует пройденное расстояние шагами. В отдельных случаях, когда линейный ориентир в районе выхода на привязку имеет характерные отличительные особенности, позволяющие быстро определить местоположение не карте (развилка, пересечение, мостик, особые объекты), отпадает и необходимость в контроле пройденного расстояния.

Линейные ориентиры, пересекающие путь движения спортсмена, в зависимости от их "читаемости" на местности используются по-разному. Места резких изгибов, поворотов, пересечений, развилок могут служить промежуточными тормозными ориентирами, помогающими спортсмену после скоростного бега быстро найти себя на карте. Прямые же участки в большинстве случаев являются вспомогательными тормозными ориентирами. С их помощью можно лишь приближенно определить как местоположение на карте, так и пройденное расстояние. Заросшие просеки, тропинки, канавки не следует использовать как промежуточные тормозные ориентиры. Их очень легко проскочить, не заметить в закрытой местности.

Конкретная цель, поставленная перед спортсменом в предстоящем соревновании, в значительной мере определяет и его действия на дистанции. При установке пройти трассу надежно, без срывов (что необходимо команде для получения зачета) выбор пути движения в большинстве случаев строится на обходных вариантах. Для этой цели используются дороги, просеки, грубые ориентиры, хорошо "читаемые" на местности и позволяющие уверенно закончить соревнование. При установке сократить разрыв между командами (чаще такая ситуация возникает на последнем этапе эстафеты, если команда занимает одно из последних мест) выбирают более рискованные и скоростные варианты пути движения.

На соревнованиях, не имеющих особо важного значения для спортсмена, с целью дальнейшего совершенствования отдельных тактико-технических навыков могут быть поставлены задачи, полностью определяющие действия ориентировщика: пройти дистанцию с использованием рельефа, ситуации, азимута и т.д.

3. Физиологические факторы.

Утомление, наступающее на дистанции под влиянием физической и умственной нагрузки, вызывает значительные изменения в организме спортсмена. Особенно отчетливо эти признаки проявляются, как правило, на последней дистанции. У ориентировщика появляется

трудность в концентрации внимания и его распределении при чтении карты, а также в запоминании нужных ее элементов. Снижение работоспособности у начинающего спортсмена накладывает и определенный отпечаток на выбор пути движения. Слабое восприятие, замедленная переработка полученной информации и ухудшенное ее запоминание вынуждают его чаще пользоваться азимутом, выбирать более грубые, легко запоминаемые ориентиры, избегать длинных, обходных, скоростных вариантов пути движения.

4. Метеорологические условия.

Дождь. Выбор пути движения в дождливую погоду во многом определяется его продолжительностью и силой. Кратковременный (грибной) дождь не берется во внимание спортсменами при построении плана действий, так как он существенно не изменяет состояния грунта и растительности; от такого дождя лишь несколько увеличивается вероятность падения на мокрой траве, на скользких склонах. В жару грибной дождь даже облегчает спортсменам движение: охлаждает раскаленный воздух, придает силы и бодрость, делает не таким изнурительным бег на длинных перегонах по открытым и полуоткрытым местам.

В дождливую погоду спортсмены строят план своих действий уже с учетом тех дополнений и поправок, которые необходимы в связи с изменением проходимости местности. Как правило, после сильного дождя бежать в лесу особенно неприятно и трудно. Лежащие на пути движения скользкие сучья валежника, низко склоненные под тяжестью влаги ветви деревьев, кустарника значительно усложняют бег, заставляют ориентировщика снизить скорость. Недостаток света в сыром лесу и постоянно падающие на карту дождевые капли создают дополнительные трудности при ее чтении. Кроме того, на мокром грунте при беге возможны падения, различные травмы. Особенно эта опасность возрастает при движении по каменистой или сильно залесенной и пересеченной местности.

Во избежание травм и других неприятностей, которые таит в себе сырой и сумрачный лес в такую погоду, лесные варианты пути движения следует по возможности заменить менее опасными, обходными — бегом по открытой и полуоткрытой местности (дорогам, просекам, полянам).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Физическая подготовка в спортивном ориентировании

Правильная техника бега во многом определяет результат в летних соревнованиях по ориентированию. Бег по пересеченной местности требует от спортсмена не только хорошей координации движений, выносливости, силы, быстроты, но и умения гибко видоизменять длину и частоту шага с учетом особенностей пробегаемого отрезка.

На твердых, хорошо проходимых участках дистанции техника бега ориентировщика незначительно отличается от техники бега стайера. Отличие состоит в основном в меньшем угле сгибания рук в локтевых суставах и меньшей длине шага. Низко опущенные руки позволяют спортсмену легче сохранять равновесие при беге по неровному грунту. Укороченный шаг (незначительное удаление маховой ноги от общего центра тела) дает ориентировщику возможность быстрее реагировать на любые сразу не замеченные им препятствия при постановке стопы на грунт (ямки, торчащий сучок, камень) и вовремя изменить направление движения, сохранить равновесие.

В момент бега ногу ставят на землю с наружной стороны свода стопы, с последующим распределением веса тела на всю ее площадь. При этом корпус спортсмена несколько наклонен вперед, руки слегка согнуты в локтях. Правильный толчок опорной ноги осуществляется за счет полного ее разгибания во всех суставах (голеностопном, коленном, тазобедренном), энергичного выноса берда маховой ноги вперед-вверх, а также активного движения рук, обеспечивающих сохранение равновесия при беге. Дыхание — ритмичное, через рот и нос, с небольшим усилием при выдохе.

Техника бега на труднопроходимых участках (заросших, с мягким и вязким грунтом), а также не подъемах и спусках имеет свои отличительные особенности. Труднопроходимые отрезки дистанции спортсмены преодолевают более укороченными шагами, сохраняя при этом относительно высокую скорость за счет увеличения их частоты. При беге в гору

уменьшают длину шага, увеличивают угол сгибания рук в локтевых суставах и наклон туловища в сторону подъема. Наклон туловища и длина шага находятся в прямой зависимости от крутизны склона: чем круче склон, тем больше угол наклона туловища и короче шаг. Относительно стабильная скорость бега при подъеме сохраняется за счет повышения темпа движения (частоты шагов).

Бег на пологих и небольших по крутизне спусках характеризуется, наоборот, некоторым увеличением длины шага, изменением положения туловища и рук. Такие участки дистанции используют для увеличения скорости движения, расслабления мышц, восстановления дыхания. В момент бега под гору туловище выпрямляют, руки для большего сохранения равновесия значительно разгибают в локтях и периодически, с целью расслабления мышц, опускают полностью вниз, дыхание более глубокое с акцентом на выдохе. Длина и частота шага на таких отрезках дистанции чаще всего зависит от его проходимости.

На сложных спусках техника бега видоизменяется в зависимости от их крутизны и протяженности. На крутых и коротких склонах спортсмены, чтобы сохранить равновесие и несколько уменьшить возрастающую скорость поступательного движения, отводят туловище назад, ставят опорную ногу более напряженно с пятки, относительно уменьшают длину шага и несколько увеличивают угол сгибания рук.

Крутые склоны большой протяженности проходят укороченным семенящим шагом, опорную ногу ставят также с пятки, при этом значительно увеличивают наклон корпуса назад. Чтобы уменьшить нагрузку на опорно-двигательный аппарат и погасить скорость поступательного движения, ориентировщики периодически изменяют направление своего движения по склону, пробегая часть спуска зигзагообразно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Спортивные и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры способствуют укреплению здоровья и правильному физическому развитию ребят, содействуют формированию у юных ориенировщиков жизненно важных двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. С помощью игр успешно развиваются скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость, выносливость.

Практическое проведение игр руководитель строит с учетом состава группы, физической подготовленности занимающихся, метеорологических условий, характера местности. Последовательность проведения игр следует устанавливать в соответствии с прохождением тем — это облегчает и ускоряет процесс обучения.

Во время игр обязателен акцент на правильность и точность выполнения кружковцами движений; постепенно (по мере усвоения навыков) увеличиваются темп и скорость.

"Булавы" по кругу

Руководитель разбивает группу на две команды и расставляет участников эстафеты на беговой дорожке стадиона через 50 м друг от друга. На старте около капитанов команд по 6-8 "булав" (эстафетных палочек).

По сигналу капитаны команд берут по одной "булаве", бегут к своим товарищам и, передав им "булавы", быстро возвращаются назад за следующими. Вторые номера команд также передают "булавы" третьим номерам, после чего возвращаются на исходную позицию для получения других "булав", и т.д.

Побеждает команда, которая перенесет по кругу все булавы первой.

"Кто дальше"

Руководитель разбивает группу на две команды и выстраивает их в две колонны на месте старта.

Все участники поочередно выполняют тройной прыжок. Причем каждый последующий прыжок обязательно выполняется с места приземления предыдущего члена команды.

Побеждает команда, которая преодолела прыжками большее расстояние.

"С кочки на кочку"

Руководитель разбивает группу на две команды. Участники каждой из них получают порядковые номера. Для каждой команды устанавливают "кочки" (руководитель чертит на земле два ряда кружков диаметром не более 30 см).

По сигналу первые номера команд, прыгая с "кочки" на "кочку", преодолевают "болото". За каждого оступившегося участника команда получает штраф в 5 секунд. После того как первые номера преодолевают "болото", они быстро возвращаются на старт для передачи эстафеты своим товарищам по команде, которые выполняют то же задание.

Команда-победительница определяется суммарной величиной времени, затраченного на преодоление "болота", включая штраф за каждого оступившегося участника.

"Переправа через болото"

Руководитель разбивает группу на две команды. Вешками размечается начало и конец "болота". Команды выстраиваются в две колонны на старте в 15-20 м от линии начала "болота". Руководитель выдает капитанам команд приспособление для перехода по "болоту" (два фанерных кружка диаметром не более 30 см).

По команде руководителя капитаны бегут до линии, обозначающей начало "болота", и, перекладывая поочередно с места на место круги, переходят по ним "болото", не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи кружков. Так же действуют следующие участники игры.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

"Кто быстрей"

1. Группа разбивается на две команды и выстраивается на старте в две колонны. Руководитель устанавливает для каждой команды барьеры. Высота барьеров, начиная от старта, постепенно увеличивается, расстояние между ними 8-10 м.

По сигналу руководителя первые номера команд быстро преодолевают установленные барьеры (туда и обратно), после чего передают эстафету следующим номерам.

Побеждает команда, закончившая барьерный бег первой.

2. Группа разбивается на две команды и выстраивается на старте в две колонны. Первые номера команд получают эстафетные палочки. В 25-30 м от линии старта руководитель устанавливает флажок.

По команде руководителя первые номера бегут до установленной отметки, огибают ее и возвращаются назад для передачи эстафеты вторым номерам, которые выполняют такое же задание, и т.д.

Побеждает команда, закончившая эстафетный бег первой.

3. Группа разбивается на две команды и выстраивается на старте в две колонны. В 30 м от линии старта руководитель устанавливает перед каждой командой препятствие в виде натянутой на высоте 50-60 см веревки или бечевки (длина 10-15 м).

По команде руководителя участники игры должны добежать до препятствия и преодолеть его, сделав в левую сторону прыжок боком через веревку, а в правую — проползая под ней. Всего в одном направлении необходимо 8 раз прыгнуть и 8 раз проползти. Затем обегают препятствие и начинают аналогичные действия в противоположную сторону. Закончив преодоление препятствий, добегают до старта и передают эстафету следующему члену команды.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

3. Группа выстраивается на старте в две колонны. В 30 м от линии старта руководитель чертит два больших шестиугольника, на каждой вершине которых кладет по предмету. По сигналу руководителя ребята добегают до своего шестиугольника, собирают с внешней стороны все предметы и быстро возвращаются на старт для передачи их вторым номерам. Те, в свою очередь, возвращают предметы на прежнее место и т.д.

Побеждает команда, которая закончила игру первой.

"Удочка"

Группа выстраивается по кругу. В центре круга стоит водящий с веревкой, на конце которой находится мешочек с песком.

По сигналу руководителя водящий начинает вращать веревку с мешочком — так, чтобы он постоянно касался земли. Игроки перепрыгивают через вращающуюся веревку, стараясь не задеть ее ногами. Задевший веревку выбывает из игры.

Эстафета со сменой способов передвижения

Группа выстраивается в две колонны на старте. В 15 м от линии старта руководитель обозначает место поворота — устанавливает флажок, а затем объясняет участникам способы передвижения на этапах:

первый этап — пригибным шагом,
второй — прыжками на левой ноге,
третий — прыжками на правой ноге,
четвертый — прыжками в приседе,
пятый — приставными шагами правым боком,
шестой — приставными шагами левым боком,
Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафетный бег из различных стартовых положений

Первый этап — из упора присев лицом к старту,
второй — из упора лежа лицом к старту,
третий — из положения сидя спиной к старту,
четвертый — из упора присев спиной к старту,
пятый — из упора лежа ногами к старту,
шестой — из положения лежа на спине головой к старту.
Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

"Уложи рюкзак"

Группа разбивается на две команды и выстраивается на старте в две колонны. На старте размещают вещи (спальник, надувной матрац, сапоги, кружки, миски и т.д.), которые необходимо уложить в рюкзак, находящийся в 30-50 м. Число вещей должно точно соответствовать числу участников игры.

По команде руководителя капитаны команд подбегают к рюкзаку и укладывают в него взятую со старта наиболее подходящую для начала укладки вещь. Затем возвращаются на старт и передают касанием реки эстафету игроку своей команды. Тот выбирает по своему усмотрению какую-либо другую вещь и бежит к рюкзаку. Уложив ее, возвращается для передачи эстафеты и т.д. Последние номера команд, завершившие укладку, приносят рюкзак на старт.

Команда-победительница определяется по меньшему времени, затраченному на укладку рюкзака. За каждую вещь, уложенную с нарушением установленной очередности, — штраф 10 секунд.

"Попади в корзинку"

Группа разбивается на две команды. Первая образует круг диаметром 10-15 м. В центре круга устанавливают "корзину" (открытый рюкзак, подвешенный на колышках). Участники первой команды получают 6-8 теннисных мячей (или камушков, палочек и т.п.).

За установленное руководителем время (1-2 мин), не сходя с места, нужно забросить все мячи в "корзину". По истечении этого времени вторая команда считает мячи, оказавшиеся в "корзине". После чего она выполняет такое же задание.

Побеждает команда, которая имеет на своем счету больше заброшенных в "корзину" мячей.

"Коснись мяча рукой"

Руководитель вместе с кружковцами натягивает между деревьями веревку, к которой подвешены на бечевке 6-8 мячей (или, например, полиэтиленовых пакетов, наполненных опавшей листвой, сухой травой). Группа разбивается на две команды.

Обе команды, перемещаясь по очереди вдоль линии вытянутой веревки (с интервалом в 5-6 м между каждым участником), стараются коснуться в прыжке подвешенных мячей.

Команда-победительница определяется по большему количеству касаний мяча.

"Салки в ограниченном коридоре"

Руководитель разбивает группу на две команды и показывает границы игровой площадки, за которые участники не имеют права выбегать. Первая команда занимает место на площадке, а вторая выстраивается на ее границе. По сигналу "Марш!" включают секундомер, и вторая команда начинает "салить" игроков первой команды. "Осаленный" игрок делает упор присев и ждет в этом положении окончания игры. Когда "осален" последний игрок, руководитель останавливает секундомер и команды меняются местами.

Команда-победительница определяется по лучшему времени.

В дальнейшем игру можно усложнить за счет изменения способа передвижения (прыжками на двух ногах или на одной, гусиным шагом).

"Вверх по откосу"

Эту игру можно проводить на крутом берегу реки или озера. Цель игры — научиться быстро и ловко подниматься по крутому склону. Играют два звена.

Предварительно следует подготовить четыре ведра (или четыре кастрюли) и несколько одинаковых кружек, в зависимости от числа участников. На гребне склона или прибрежного откоса ставят два пустых ведра. По команде "Марш!" игроки спускаются вниз, черпают кружками воду и быстро поднимаются наверх, чтобы вылить воду в ведро. Задача команд — как можно скорее наполнить ведро водой. Передавать по цепочке кружки не разрешается.

Воздушная переправа на параллельно натянутых веревках

Через речку, обрыв, ров или ровную площадку натягивают одну над другой две веревки. По нижней участник идет, а за верхнюю держится руками. Длина проходимой части — 15-20 м. Причем нижняя веревка находится на такой высоте, чтобы встать на нее было достаточно сложно, чтобы требовалась собственная ловкость и помощь товарищей по команде. Верхнюю веревку натягивают на уровне примерно 1,5 м от нижней. Если веревки натянуты туго, участники свободно проходят этот этап: кто-то быстрее, кто-то медленнее. Но стоит ослабить веревку, сделать переправу "жидкой", как все значительно усложняется. Судья следит за тем, чтобы на переправе одновременно находился только один человек. Все участники должны быть предупреждены, что спрыгивать с веревки нельзя, перед соскоком надо сесть на нее. нельзя ходить по веревке босиком — в обуви с каблуками переправа преодолевается легче.

Если переправа располагается высоко или над рекой, то каждый участник обязательно использует индивидуальную страховку — грудную обвязку через карабин. Карабин закрепляют на репшнуре на расстоянии вытянутых рук от грудной обвязки. При организации переправы особое внимание нужно обратить на вязку узлов при закреплении веревки к дереву.

Виды заданий на переправе:

- движение по веревке с разным натяжением;
- движение по веревке приставными шагами или движение прямо;
- движение в обуви без каблуков и с каблуками;
- влезание на веревку и слезание с нее. (Веревку можно натянуть с небольшим наклоном в какую-либо сторону, тогда степень трудности переправы резко возрастет, особенно при движении вниз.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Учебные соревнования

Необходимым и интересным этапом обучения юных ориентировщиков являются учебные соревнования. Они могут быть самыми разнообразными по целям и содержанию.

Соревнования по условным знакам

Цель соревнований — проверить на практике усвоение условных знаков юными ориентировщиками.

Соревнования могут быть проведены в различных вариантах.

1. Топографический диктант.

Руководитель читает текст, называя те объекты, которые необходимо изобразить условными знаками, а члены кружка во время диктанта вычерчивают названные объекты с помощью условных знаков.

2. Вычерчивание условных знаков на время.

Кружковцам дается примерно 15-20 мин, для того чтобы они вычертили условные знаки, которые были изучены в ходе занятий, и указали их название. По истечении установленного времени ребята сдают подписанные листки с изображением знаков, и руководитель проверяет правильность выполнения упражнения и объявляет победителей.

3. Вычерчивание условных знаков в сочетании с физической нагрузкой.

Соревнования проводятся на стадионе или на школьном дворе. Руководитель размечает на местности замкнутую дистанцию в 400-500 м и устанавливает на ней три-четыре КП. На каждом КП он вывешивает общие для всех кружковцев задания, которые необходимо выполнить. Они могут быть, например, такими:

КП-1 — вычертить и указать название 10 масштабных, 5 внемасштабных, 5 линейных знаков;

КП-2 — составить карту-план размером 5х5 см, используя указанные на карточке знаки;

КП-3 — на основе имеющихся на карточке названий вычертить условные знаки;

КП-4 — определить и записать на контрольном листе названия указанных в карточке условных знаков.

Для участия в соревнованиях кружковцы должны иметь при себе простой карандаш, ластик, тетрадь в клетку. Стартовый интервал — 1 мин.

Соревнования со штрафом по топографии

Цель соревнований — проверить усвоение кружковцами навыка "чтения" местности.

Соревнования модно провести на школьном дворе (как одну их форм привлечения в кружок новых ребят). Руководитель заранее готовится к этим соревнованиям: определяет на территории школьного двора наиболее заметные объекты — точки будущих КП, делает глазомерную съемку местоположения всех нанесенных КП и наносит на карту-эталон.

За 5 мин до начала соревнований руководитель устанавливает на местности КП. Кружковцы с линии старта наблюдают за ним и стараются запомнить местоположение КП. Затем — общий старт. Ребята должны пройти (в произвольном порядке) все КП, записать их номера и вычертить на листе их ориентиры. Закончив работу, нужно вернутся на финиш и сверить свои результаты с картой-образцом. За каждый неправильно опознанный ориентир участников наказывают штрафом.

Результаты соревнований определяют по суммарной величине времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за неправильной опознавание ориентиров на местности.

Соревнования в ограниченном "коридоре"

Цель соревнований — закрепление навыка "чтения" местности и карты.

1. Разбив группу на две команды, руководитель намечает на небольшом участке карты, ограниченном линейными ориентирами, максимальное количество КП. За указанное руководителем время нужно установить на местности КП в соответствии с их местоположением на карте. Первая команда устанавливает КП, которые имеют на карте

четные номера, вторая — КП под нечетными номерами. Выполнив это задание, команды проверяют друг у друга точность установки КП.

Команда-победительница определяется по меньшей сумме времени, затраченного на выполнение упражнения. За каждый неправильно установленный на местности КП — штраф, равный 10 мин.

2. На небольшом участке местности, ограниченном линейными ориентирами, руководитель устанавливает десять-шестнадцать КП. Затем, разделив группу на две команды, выдает капитанам карты. Команды должны, перемещаясь в "коридоре" в любом направлении, за указанное время найти и нанести на карту максимальное количество КП.

Команда-победительница определяется по наибольшему числу КП, правильно нанесенных на карту.

Соревнования по линейному ориентированию

Цель соревнований — совершенствование навыков "чтения" местности и карты.

Руководитель выдает кружковцам карты, на которых нанесена линия маршрута движения от старта до финиша. Местоположения КП и их число на карте не указаны.

Строго придерживаясь линии указанного маршрута, ребята наносят местоположение всех встречающихся КП на карту.

Победитель определяется по лучшему времени, затраченному на прохождение дистанции, и по точности нанесения КП на карту. За каждые 2 мм ошибки при нанесении КП налагается штраф, равный 1 мин.

Соревнования на маркированной дистанции

Цель соревнований — определить степень усвоения членами кружка изученных ранее технических приемов.

Сложность постановки КП и длина избираемой трассы должны строго соответствовать физической подготовленности юных ориентировщиков. КП следует располагать на характерных, хорошо читаемых на местности и карте ориентирах (дорогах, тропинках, просеках, полянах и т.д.). Длина дистанции не должна превышать 4 км.

Руководитель выдает участникам соревнований карты с обозначенной на них точкой старта. Ребята стартуют с интервалом в 1 мин, проходят дистанцию по маркировке и наносят на карты местоположение всех встречаемых КП.

Местоположение КП обозначают на карте с помощью карандаша крестом, затем пересечение линий карандаша прокалывают булавкой.

Победитель соревнований определяется суммарной величиной времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за каждый неправильно нанесенный на карту КП. Для того, чтобы не снизить интерес ребят к соревнованиям, можно на первых порах уменьшить штраф.

В дальнейшем, в зависимости от технической и физической подготовленности кружковцев, условия проведения соревнований могут быть изменены за счет: а) сложности постановки КП и пересеченности местности; б) условий проведения соревнований. Кружковцам предлагается проходить отрезки дистанции без карты и пользоваться ею только на КП или приходить всю дистанцию без карты и наносить КП только на финише.

Прохождение дистанции по заданию руководителя

Цель соревнований — совершенствование тактико-технических способов движения.

Руководитель планирует на карте полигона трассу и указывает на ней способ движения от одного КП до другого — с таким расчетом, чтобы участники соревнований использовали строго определенные технические приемы (например: только по рельефу, по азимуту, по контурам, по дорогам или др.).

За отклонение от линии намеченного маршрута (использование другого варианта пути движения) на каждом КП участник наказывается штрафом в 10 мин. Ребята проходят дистанцию парами (один — ведомый, другой — ведущий), поочередно меняясь ролями через каждый КП, и фиксируют на обратной стороне карты время прохождения своего отрезка и ошибки товарища.

Команда-победительница определяется по меньшей сумме времени прохождения дистанции и полученного штрафа.

Соревнования с промежуточным финишем

Цель соревнований — совершенствование технических навыков ориентирования.

Соревнования проводятся на укороченных (600-800 м) дистанциях, на которых установлены два-три КП. После разбора и анализа допущенных ошибок — новый старт. За первое место на каждом промежуточном финише участник получает 1 очко, за второе — 2, за третье — 3 и т.д.

Победитель соревнований определяется после прохождения всей дистанции по меньшей сумме очков.

Соревнование по "белой" карте

Цель соревнований — совершенствование навыка движения по азимуту.

Руководитель переносит с контрольной карты на чистый лист бумаги местоположения КП (заранее установленных на местности), старта и финиша, а также направление магнитного меридиана. Участникам соревнований нужно, определяя азимуты и расстояния до КП по "белой" карте, прийти дистанцию в установленном порядке.

Челночное прохождение КП

Цель соревнований — совершенствование навыка выбора пути движения и его реализации на местности.

Руководитель планирует на насыщенной ориентирами местности радиальную дистанцию. Расстояние от точки старта до каждого КП устанавливается на более 200-250 м. На старте юные спортсмены получают карты с нанесенными на них КП.

Ребята выбирают и обозначают на карте два варианта пути движения на КП-1 (исключая азимут). Затем, используя один из вариантов движения, выходят на КП-1 и фиксируют затраченное время, после сего возвращаются по азимуту в точку старта и также записывают время прохождения отрезка. Далее они, используя второй вариант пути движения, находят КП-1, отмечают на карте затраченное время и вновь по азимуту возвращаются в точку старта. Здесь временные показатели прохождения сравниваются. Аналогичное задание выполняют на всех остальных КП.

Победитель определяется по меньшей сумме времени, затраченного на прохождение первого и второго вариантов пути движения азимутных отрезков.

Соревнования по корректировке карты

Цель соревнований — закрепить навык "чтения" местности.

Руководитель выдает кружковцам карту масштаба 1:10000, на которой нанесены лишь линейные ориентиры.

За установленное время нужно нанести недостающие ориентиры на карту в пределах ограниченной площади.

Победитель определяется по большему числу ориентиров, правильно показанных на карте за назначенное время.