

Комитет по делам молодежи Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2017 года
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДО
«Созвездие»
С.И. Слепухина
Приказ № 184 от 29.08.2017

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся: 6,5-18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Медведева Людмила Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2017

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи программы.	7
1.3.	Содержание программы.	8
1.4.	Планируемые результаты	29
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	30
2.1.	Календарный учебный график.	30
2.2.	Условия реализации программы.	31
2.3.	Формы аттестации	32
2.4.	Оценочные материалы	33
2.5.	Методические материалы	33
2.6.	Рабочие программы	34
3.	Список литературы	35
	Аннотация	36
	Приложение 1	37



1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секция «Спортивное ориентирование» **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы. Спортивное ориентирование – активно развивающийся вид спорта, прочно завоевывает позиции в нашей стране в рейтинге из массовых видов спорта. Особенность ориентирования состоит в том, что этот вид спорта получает большое признание. Популярности спортивного ориентирования способствует - широкая доступность, красота природы, захватывающая борьба на трассе с которой так близко соприкасаются спортсмены. Занятие ориентированием дают обучающимся возможность свободного общения со сверстниками в условиях спортивной жизни, обретение новых друзей, обмен опытом, укрепления здоровья, приобретение жизненно необходимых навыков.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 23.06.2016 г. № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014г. № 2765-р);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма на 2013–2020 годы» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2012 г. №2567-р);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302);
- «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» (Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761);
- Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года (утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р);
- План мероприятий («дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования

и науки» (утвержден распоряжением Правительства РФ от 30 декабря 2012г. № 2620-р);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41);

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

- Концепция государственной молодежной политики Свердловской области на период до 2020 года (утверждена Постановлением Правительства Свердловской области от 20 апреля 2011 г. № 440-ПП);

- Устав МБУ ДО ЦДО «Созвездие».

Отличительной особенностью данной программы является ее доступность для широкого круга обучающихся (без отбора), с разными физиологическими особенностями, для любого возраста и физической подготовленности, преобладание развития общих способностей личности над специальными. В том числе для людей с ОВЗ. В данной программе занятия могут проходить в разновозрастных группах, что не противоречит клубной деятельности, и способствуют воспитанию чувства наставничества старшего товарища к младшему. В сравнении с имеющимися программами в дополнительном образовании (для спортивных школ), которые ориентированы на достижения высоких результатов в спорте, взята программа «Спортивное ориентирование» для учебно-тренировочной работы детской спортивной школы ДЮСШ №19, 2014г. и ДЮСШ «Родонит», 2013г.

Адресат программы. Программа предназначена для детей, подростков 6,5 – 18 лет, различных способностей и интересов.

Возрастные особенности:

Старший дошкольный возраст (6,5-7 лет).

Старший дошкольный возраст - период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к следующему, совершенно новому этапу в его жизни - обучению в школе. Седьмой год жизни - продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает

личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма.

Младший школьный возраст (8-10 лет).

Происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью. Ведущая деятельность – учебная. Развивается новое познавательное отношение к действительности. Происходит первоначальное становление характера. Несколько видоизменяется игровая деятельность: возрастает значение игры с достижением известного результата (спортивные игры, интеллектуальные игры). Ребенку необходимо признание окружающих, реализация своих возможностей в какой-то деятельности.

Мышечный компонент имеет выраженную волнообразную динамику роста. В этот период организм ребенка начинает расти интенсивно. Позвоночник с не установившимися еще характерными изгибами сохраняет большую гибкость и податлив к искривлению. Мышцы вследствие большой эластичности не способны к большим напряжениям, но податливы к растягиванию. Деятельность сердца не устойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов, однако оно сравнительно легко приспособляется к различным системам работы. Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут.

Младший школьный возраст самый благоприятный для закрепления фундамента основных двигательных навыков и физических качеств. В особенности это относится к быстроте, ловкости, гибкости.

Подростковый возраст (11-15 лет).

Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Линии психологического и физиологического развития не идут параллельно, границы периода значительно варьируются. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет.

В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком, центральное новообразование младшего подросткового возраста. Отстаивая свои новые права, учащийся ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто, идет на конфликты с ними. Определение места своего «Я» в более широкой системе социальных связей и отношений, начало профессионального самоопределения. Кроме стремления к эмансипации, учащемуся присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится коммуникативная

деятельность. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы.

Старший школьный возраст 16 – 18 лет.

Старший школьный возраст характеризуется завершением психофизического развития человека, утверждением базовых ценностей, определяющих личностно-профессиональное самоопределение во всей последующей жизни. Основной направленностью личности становится проблема выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения, обретение своей индивидуальности. Формируется устойчивая система ведущих ценностных ориентаций и установок в социально – политической, экономической, эстетической и экологических сферах деятельности в соответствии с принятыми нравственными, эстетическими, трудовыми нормами и правилами. Происходит принятие основных социальных ролей: работника, родителя, гражданина, патриота родного края.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения, полный курс освоения программы составляет от 504 часов до 720. В случае увеличения сроков освоения этапов количество часов освоения программы возможно до 2088.

Для групп первого и второго года обучения занятия целесообразно строить по игровому принципу, прогулки с картой, работа с картой на полигоне, упражнения с элементами ориентирования. Обучение ориентированию идет шаг за шагом, для этого выдержана последовательность этапов обучения в ориентировании: познание – попытка – тренировка – тестирование – соревнование. При достижении определенного умения тренируемые качества проверяются на знакомой местности (полигоне), затем отрабатываются на новой местности, и только после этого обучающиеся готовы соревноваться, используя изученный прием.

Формы организации образовательного процесса. Программа соответствует современным образовательным технологиям:

- игровые;
- информационно – коммуникационные;
- сотрудничества;
- ситуационного анализа;
- локальные;
- здоровьесберегающие.

Формы обучения и виды занятий:

- тренировочные занятия;
- учебные дистанции;
- спортивные и ролевые игры;
- беседы;

- дискуссии и обсуждения;
- просмотр видеоматериала;
- участие в соревнованиях.

Срок освоения программы: количество недель, месяцев, лет, необходимых для ее освоения.

Количество часов на освоение программы зависит от возраста, обучающегося.

Подготовительный уровень: рассчитан для обучающихся 7(6,5) лет, программа рассчитана на 72 часа в год, по 2 часа в неделю.

Базовый уровень рассчитан для обучающихся 8 – 10 лет, программа от 108 до 216 часов в год, по 1 часу 3 раза в неделю, или по 2 часа 3 раза в неделю, однако освоение данного уровня может продолжаться до трех лет.

Учебно-тренировочный уровень рассчитан для обучающихся 10 – 12 лет. Освоение программы от 108 до 216 часов. Для обучающихся от 13 до 18 лет, освоение программы 216 часов в год. Освоение данного уровня возможно до 6 лет.

Занятия по программе секции «Спортивное ориентирование» могут проходить до 10 лет для одаренных обучающихся и для обучающихся, требующих особого педагогического внимания по индивидуальной образовательной траектории.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: привить культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся, посредством занятий спортивным ориентированием.

Для достижения этой цели необходимо сформировать и развивать у детей, подростков жизненно важные умения и навыки, через определенные поставленные задачи:

Образовательные задачи:

- научить основам спортивного ориентирования;
- обучить технической и тактической подготовке по спортивному ориентированию;

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые и коммуникативные качества личности;

Развивающие задачи:

- развивать умения и навыки владения спортивной картой и компасом;
- способствовать укреплению здоровья, физической подготовки.
- развивать саморегуляцию: в терпимости, самоконтроле, самовыражении, самоутверждении.

1.3. Содержание программы:

Учебный план полного курса освоения программы «Спортивное ориентирование».

№ п/п	Название темы	Стартовый уровень 1 год (6,5-7 лет)			Базовый уровень 1-2 года обучения												Продвинутый уровень 3-4 год обучения					
		Количество часов 1 год (72ч)			Количество часов 1-2 год (108ч)			Количество часов 1-2 год (144)			Количество часов 1 год (216ч)			Количество часов 2 год (216ч)			Количество часов 3 год (216ч)			Количество часов 4 год (216ч)		
					1 вариант			2 вариант			3 вариант			3 вариант								
		все го	теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	3	1	2	4	2	2	4	2	2
	Введение																			4	2	2
2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1	4	2	2	4	2	2	4	2	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-
3	Физическая культура, спорт и туризм в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	2	-	-	-	-	-	-
4	Снаряжение спортсмена - ориентировщика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	2	-	-	-	-	-	-
5	Обзор развития ориентирования в Свердловской области и в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	2	2	2	-
6	Гигиена спортивных тренировок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-
7	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	2	4	2	2
8	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	2	4
9	Спортивная карта	6	4	2	16	4	12	12	4	8	18	4	14	10	2	2	-	-	-	-	-	-

10	Условные знаки – язык ориентирования	10	4	6	17	5	12	6	4	2	18	6	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Компас	6	4	2	25	12	13	16	8	8	25	12	13	26	12	14	-	-	-	-	-	-
12	Общая физическая подготовка	21	6	15	39	4	35	50	10	40	74	17	57	93	23	70	42	4	38	30	2	28
13	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	2	8	32	6	26	24	4	20
14	Техническая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	8	20	18	6	12
15	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	4	6	16	4	12
16	Волевая подготовка, психологическая и морально – волевая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	4	8	-	-	-
17	Игры и упражнения	10	-	10	-	-	-	20	-	20	-	-	-	18	-	18	-	-	-	-	-	-
18	Чтение спортивной карты	6	2	4	-	-	-	20	3	17	-	-	-	14	4	10	-	-	-	-	-	-
19	Контрольные нормативы	3	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	8	-	8	8	-	8
20	Правила соревнований по спортивному ориентированию	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	2	8	6	2	4	2	2
21	Анализ тренировок и соревнований.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	2	4
22	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	4	6	4	-	4
23	Соревнования (учебные)	-	-	-	-	-	-	10	-	10	-	-	-	10	-	10	20	2	18	18	2	16
24	Охрана природы и исторических памятников	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	4	6	10	2	8	8	2	6
25	Основы туристской подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	2	8	-	-	-
26	Совершенствование туристской подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	2	10
27	Краеведение	4	1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	4	6	18	4	14
28	Итоговое занятие	2	-	2	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4
	Итого часов:	72	24	48	108	28	80	144	32	112	216	45	171	216	58	158	216	52	164	216	56	160

**Учебно - тематический план
Стартовый уровень (первый год обучения, 72 часа).**

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	2	1	1
2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1
3	Спортивная карта	6	4	2
4	Условные знаки – язык ориентирования	10	4	6
5	Компас	6	4	2
6	Общая физическая подготовка	21	6	15
7	Игры и упражнения	10	-	10
8	Чтение спортивной карты	6	2	4
9	Контрольные нормативы	3	1	2
10	Краеведение	4	1	3
7	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	72	24	48

Содержание программы

Стартовый уровень (первый год обучения, 72 часа).

Тема 1. Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ППБ.

Теория. Основы безопасности проведения занятий в классе, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности.

Тема 2. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность связь с природой. Обзор ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Практика. Видеофильм «Добро пожаловать в спортивное ориентирование».

Тема 3. Спортивная карта

Теория. Виды спортивных карт. Классификация спортивных карт по группам. Основные понятия: рамка, линия магнитного меридиана, старт, финиш.

Практика. Самостоятельное составление простейших карт с использованием условных карт.

Тема 4. Условные знаки – язык ориентирования.

Теория. Виды условных знаков, классификация условных знаков.

Практика. Определение условных знаков на карте. Самостоятельная рисовка условных знаков. Игры и упражнения с элементами условных знаков.

Тема 5. Компас.

Теория. Спортивный компас. Виды компасов. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса.

Практика. Приемы пользования компасом. Развитие навыков применения приемов с компасом. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала по данной теме.

Тема 6. Общая физическая подготовка.

Теория. Задачи общей физической подготовки (ОФП). Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, носках, спортивная). Бег (вперед, назад, галопом, с изменением направления). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции 50-100м, из различных исходных положений). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Тема 7. Игры и упражнения.

Практика. Спортивные и подвижные игры: игры направленные, на скорость, быстроту и координацию. Упражнения, направленные на развитие глазомера, внимания и сообразительности.

Тема 8. Чтение спортивной карты.

Теория. Основные приемы чтения спортивной карты. Чтение карты по линейным ориентирам. Чтение карты с тропинок. Понятие «Пересечение», «Развилка».

Практика. Знакомство с полигоном местности. Правила размещения карты в руке. Движение с использованием карты. Чтение объектов с тропинок.

Тема 9. Контрольные нормативы

Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 10. Краеведение.

Теория. Памятные природные и исторические места. Важность охраны природы, памятников истории и культуры.

Практика. Охрана памятников и природы. Уборка памятников.

Тема 11. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов полугодия и за учебный год. Анализ образовательной деятельности за учебный год.

Учебно-тематический план Базовый уровень (1-2 год обучения, 108ч)

№	Наименование темы	Общее количество	В том числе	
			теория	практика

п/п		часов		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	3	1	2
2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	4	2	2
3	Спортивная карта	16	4	12
4	Условные знаки – язык ориентирования	17	5	12
5	Компас	25	12	13
6	Общая физическая подготовка	39	4	35
7	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого:	108	28	80

Содержание программы Базовый уровень (1-2 год обучения, 108ч)

Тема 1. Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ППБ.

Теория. Основы безопасности проведения занятий в классе, в спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности дома, на улице и во время движения на занятия.

Тема 2. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория. Обзор ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Элементы спортивного ориентирования. Практика. Знакомство с ведущими спортсменами – ориентировщиками города.

Тема 3. Спортивная карта

Теория. Виды спортивных карт. Топографическая карта. Сходство и отличия. Цвета карты: желтый, белый, зеленый, коричневый, черный, синий, красный.

Практика. Упражнения с картами. Измерение расстояний на местности. Совершенствование глазомера на местности. Контроль расстояния с помощью деталей карты.

Тема 4. Условные знаки – язык ориентирования.

Теория. Группы условных знаков. Классификация условных знаков по группам: масштабные (площадные), линейные, внемасштабные (точечные). Цвета условных знаков.

Практика. Определение условных знаков на карте. Классификация условных знаков на площадные, линейные и точечные. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала по данной теме.

Тема 5. Компас.

Теория. Спортивный компас. Виды компасов. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение точки стояния. Определение контроль направлений с помощью компаса и карты.

Практика. Приемы пользования компасом. Развитие навыков применения приемов с компасом. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала по данной теме.

Тема 6. Общая физическая подготовка.

Теория: Задачи общей физической подготовки (ОФП). Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная). Бег (вперед, назад, галопом, с изменением направления). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 50-100м, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных лыжных ходов, техника поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Тема 7. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов за полугодие и за учебный год. Анализ образовательной деятельности за учебный год.

Учебно-тематический план Базовый уровень (1-2 год обучения, 144ч)

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	2	1	1
2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	4	2	2
3	Спортивная карта	12	4	8
4	Условные знаки – язык ориентирования	6	4	2
5	Компас	16	8	8
6	Общая физическая подготовка	50	10	40
7	Игры и упражнения	20	-	20
8	Чтение спортивной карты	20	3	17
9	Соревнования (учебные)	10	-	10
10	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого:	144	32	112

Содержание программы Базовый уровень (1-2 год обучения, 144ч)

Тема 1. Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ППБ.

Теория: Основы безопасности проведения занятий в классе, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности дома, на улице, по дороге на занятия. Техника противопожарной безопасности.

Тема 2. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория. Ориентирование – вид спорта. Обзор ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Достижения российских спортсменов на лесных трассах.

Практика. Знакомство с ведущими спортсменами – ориентировщиками города. Видеофильм.

Тема 3. Спортивная карта

Виды спортивных карт. Топографическая карта. Сходство и отличия. Основные элементы спортивной карты: рамка, линия магнитного меридиана, названия, масштаб, сечение, контрольный пункт, старт и финиш. Цвета спортивной карты: желтый, белый, зеленый, коричневый, черный, синий, красный.

Практика. Упражнения с картами. Самостоятельная рисовка простейших карт. Ошибки в рисовке карт. Измерение расстояний на местности. Совершенствование глазомера на местности. Контроль расстояния с помощью деталей карты.

Тема 4. Условные знаки – язык ориентирования.

Теория. Виды условных знаков, классификация условных знаков по группам и видам.

Практика. Определение условных знаков на карте. Уметь классифицировать знаки по группам: площадные, линейные и точечные. Уметь классифицировать условные знаки на виды: гидрография, растительность, скалы и камни, искусственные сооружения, рельеф, дистанции. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала по данной теме.

Тема 5. Компас.

Теория: Спортивный компас. Виды компасов. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение точки стояния. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты.

Практика: Приемы пользования компасом. Развитие навыков применения приемов с компасом. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала: «Муха - Цекатуха», «Стороны горизонта».

Тема 6. Общая физическая подготовка.

Теория: Задачи общей физической подготовки (ОФП). Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная). Бег (вперед, назад, галопом, с изменением направления). Упражнения для рук и плечевого пояса

(сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Кроссовая подготовка на короткие дистанции 1-1,5км. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техника поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Переступания. Упражнения направленные на развитие координации.

Тема 7. Игры и упражнения.

Практика. Игры и упражнения на повторение пройденных тем. Игры и упражнения с элементами ориентирования на стадионе, в лесу, в классе. Спортивные и подвижные игры на внимание и сообразительность. Упражнения на воображение, на мышление, на развитие зрительной памяти.

Тема 8. Чтение спортивной карты

Теория. Технические приемы: линейное ориентирование, «Бег в мешок», «Бег в продолжение линейного ориентира». Ориентирование с тропинки на тропинку. Ориентирование с тормозными ориентирами. Чтение объектов с тропинок, взятие контрольного пункта. Понятие «Привязка». Кратчайшие пути, срезки.

Практика. Прохождение простейших дистанций с помощью карты и компаса в группе. Прохождение дистанции по принципу «Звездное ориентирование» по 2 человека. Совершенствование чтения карты на различных участках: полигон, детская площадка.

Тема 9. Соревнования (учебные).

Практика. Проведение учебных соревнований на местности по видам ориентирования: заданное направление, маркированная дистанция, по выбору, согласно правилам соревнований.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практика: подведение итогов полугодие и за учебный год. Анализ образовательной деятельности за учебный год.

Учебно-тематический план Базовый уровень (1 год обучения, 216ч)

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ППБ	3	1	2
2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	41	2	2
3	Спортивная карта	18	4	14
4	Условные знаки – язык ориентирования	18	6	12

5	Компас	25	12	13
6	Общая физическая подготовка	74	17	57
7	Игры и упражнения	32	-	32
8	Чтение спортивной карты	20	3	17
9	Соревнования (учебные)	18	-	18
10	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого:	216	45	171

Содержание программы Базовый уровень (1 год обучения, 216ч)

Тема 1. Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ППБ.

Теория. Основы безопасности проведения занятий в классе, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности дома, на дороге, по пути на занятия и обратно. Расписание занятий. Правила поведения в клубе. Инструктажи по ТБ и ППБ.

Практика. Видеофильм.

Тема 2. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория. Ориентирование – вид спорта. Обзор ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Практика. Встреча с ведущими спортсменами – ориентировщиками города. Видеофильм.

Тема 3. Спортивная карта

Теория. Виды спортивных карт. Топографическая карта. Сходство и отличия. Основные элементы спортивной карты: рамка, линия магнитного меридиана, названия, масштаб, сечение, контрольный пункт, старт и финиш. Цвета спортивной карты: желтый, белый, зеленый, коричневый, черный, синий, красный. Масштаб карты. Измерение расстояний на карте.

Практика. Упражнения с картами: складывание разрезных карт, парные картинки, упражнения и задания с масштабами карт. Самостоятельная рисовка простейших карт. Ошибки в рисовке карт. Измерение расстояний на карте и на местности. Совершенствование глазомера на местности. Контроль расстояния с помощью деталей карты.

Тема 4. Условные знаки – язык ориентирования.

Теория. Виды условных знаков, классификация условных знаков по группам и видам. Знаки, направленные на север, правильное расположение знаков на карте.

Практика. Определение условных знаков на карте. Уметь классифицировать знаки по группам: площадные, линейные и точечные. Уметь классифицировать условные знаки на виды: гидрография, растительность, скалы и камни, искусственные сооружения, рельеф, дистанции. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала по данной теме.

Тема 5. Компас.

Теория: Спортивный компас, элементы компаса. Виды современных компасов: на палец, с платом, для зимнего ориентирования. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение точки стояния. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты.

Практика: Приемы пользования компасом. Развитие навыков применения приемов с компасом. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала: «Муха - Цекатуха», «Стороны горизонта». Правильное расположение компаса в руке.

Тема 6. Общая физическая подготовка.

Теория: Задачи общей физической подготовки (ОФП). Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная). Бег (вперед, назад, галопом, с изменением направления). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Кроссовая подготовка на короткие дистанции 1-1,5км. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техника поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Переступания. Упражнения, направленные на развитие координации.

Тема 7. Игры и упражнения.

Практика: игры и упражнения на повторение пройденных тем, направленных на закрепления материала. Игры и упражнения с элементами ориентирования на стадионе, в лесу, в классе. Спортивные и подвижные игры на координацию, на внимание, на сообразительность. Упражнения, направленные на развитие воображения, мышления и развитие зрительной памяти.

Тема 8. Чтение спортивной карты.

Теория. Технические приемы: линейное ориентирование, «Бег в мешок», «Бег в продолжение линейного ориентира». Ориентирование с тропинки на тропинку. Ориентирование с тормозными ориентирами. Чтение объектов с тропинок, взятие контрольного пункта. Понятие «Привязка», боковая привязка. Кратчайшие пути, срезки.

Практика. Прохождение простейших дистанций с помощью карты и компаса в группе. Прохождение дистанции по принципу «Звездное ориентирование» по 2 человека. Совершенствование чтения карты на различных участках: полигон, детская площадка. Восприятие ориентиров на местности со спортивной картой. Выбор пути движения по линейным ориентирам на контрольный пункт и реализация его на местности.

Тема 9. Соревнования (учебные).

Практика. Проведение учебных соревнований на местности по видам ориентирования: заданное направление, маркированная дистанция, по выбору, согласно правилам соревнований.

Тема 10. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов за полугодие и за учебный год. Анализ образовательной деятельности за учебный год.

Учебно-тематический план Базовый уровень (2 год обучения, 216ч)

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	3	1	2
2	Физическая культура, спорт и туризм в России	4	2	2
3	Снаряжение спортсмена – ориентировщика	4	2	2
4	Гигиена спортивных тренировок	4	4	-
5	Спортивная карта	10	2	8
6	Компас	26	12	14
7	Общая физическая подготовка	93	23	70
8	Специальная физическая подготовка	10	2	8
9	Игры и упражнения	18	-	18
10	Чтение спортивной карты	14	4	10
11	Контрольные нормативы	2	-	2
12	Правила соревнований	4	2	2
13	Учебные старты	10	-	10
14	Охрана природы и исторических памятников	10	4	6
15	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого:	216	58	158

Содержание программы Базовый уровень (2 год обучения, 216ч)

Тема 1. Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ППБ.

Теория: Проведение инструктажа по правилам поведения в детском учреждении, распорядка работы объединения. Инструктаж по технике безопасности при работе на занятиях, при выходах на местность, принятие необходимых мер при потере ориентировки на учебных и официальных соревнованиях. Инструктаж по правилам поведения при поездках в

городском транспорте на тренировку или соревнования. Техника безопасности против клещевого энцефалита.

Тема 2. Физическая культура, спорт и туризм в России.

Теория: Обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Достижение российских спортсменов – ориентировщиков на международной арене. Ведущие спортсмены Свердловской области, кандидаты в сборную области и страны.

Практика: Видео фильм «Физическая культура, спорт и туризм – важные средства воспитания людей».

Тема 3. Снаряжение спортсмена - ориентировщика.

Теория. Одежда для летнего ориентирования. Требование к одежде, обуви, к головному убору и снаряжению. Одежда для зимнего ориентирования.

Практика. Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Необходимое снаряжение для занятий в зимний период.

Тема 4. Гигиена спортивных тренировок.

Теория: Гигиена спортивной тренировки: значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Режим дня, режим питания, процедуры закаливания при занятиях спортом.

Тема 5. Спортивная карта.

Теория. Особенности спортивных карт различной сложности. Определение расстояний на карте, на белом листе. Определение расстояний по извилистым и ломаным линиям.

Практика. Совершенствование топографической подготовки в чтении условных знаков и спортивных карт. Глазомерное определение расстояний на местности. Копирование кусочков спортивных карт и вычерчивание их. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 6. Компас.

Теория. Способы определения точки стояния. Азимут. Движение по азимуту. Измерение расстояний на карте и на местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний.

Практика. Совершенствование навыков в определении расстояний, движение по азимуту. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Теория. Задачи общей физической подготовки (ОФП). Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, носках, спортивная). Бег (вперед, назад, галопом, с изменением направления). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища

(наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие 50-100м, средние дистанции 1-1,5км, из различных исходных положений: стоя, низкий старт, общий старт, раздельный старт, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение классических лыжных ходов: попеременных, одновременных ходов, техника поворотов на месте и в движении, подъема, спуска, торможения. Начальные азы конькового хода: отталкивание руками, скольжение на одной ноге, левой или правой.

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

Теория. Задачи специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка и ее значение в спортивном процессе. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Знакомство с комплексами СФП, направленные на развитие определенных групп мышц.

Практика. Упражнения на освоение комплексов специальной физической подготовки. Правильное выполнение упражнений.

Тема 9. Игры и упражнения.

Практика. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов и развитие специализированных восприятий: на воображение, на мышление, на развитие зрительной памяти. Игры и упражнения с элементами ориентирования на стадионе, в лесу, в классе. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления, наблюдательности, воображения. Спортивные и подвижные игры.

Тема 10. Чтение спортивной карты.

Теория. Методы работы с картой на тренировочном занятии и на соревновании. Выбор движения по карте, по линейным ориентирам. Взятие контрольных пунктов с привязок. Понятие привязка. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» контрольных пунктов. Технические приемы работы карты с компасом.

Практика. Совершенствование технических приемов с картой. Отработка навыка выбора пути движения на карте и реализация его на местности с учетом различных факторов. Совершенствование приемов работы с картой и компасом. Развитие специализированных восприятий ориентировщика, чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Тема 11. Контрольные нормативы.

Практика. Правила выполнения контрольных упражнений. Сдача контрольных нормативов.

Тема 12. Правила соревнований.

Теория: Организация и проведение всех видов соревнований по спортивному ориентированию на местности. Участники соревнований: возраст, допуск к соревнованиям. Спортивное поведение: участники обязаны, участникам запрещено.

Практика: Практика судейства во всех видах соревнований. Работа судейских бригад на пункте выдачи карт, старте, финише, на контрольном пункте.

Тема 13. Учебные старты.

Практика: Соревнование по дорожной сети. Соревнования в заданном направлении и на маркированной дистанции. Соревнования в звездном ориентировании и по нитке. Совершенствование волевых качеств и технических приемов.

Тема 14. Охрана природы и исторических памятников.

Теория. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практика. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня. Совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

Тема 15. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за полугодие и за учебный год. Анализ образовательной деятельности за учебный год.

Учебно-тематический план Продвинутого уровня (3 год обучения, 216ч)

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	4	2	2
2	Обзор развития ориентирования в Свердловской области и в России	4	2	2
3	Врачебный контроль, самоконтроль, медико – санитарная подготовка	4	2	2
4	Общая физическая подготовка	42	4	38
5	Специальная физическая подготовка	32	6	26
6	Техническая подготовка	28	8	20
7	Тактическая подготовка	10	4	6
8	Психологическая и морально – волевая подготовка	12	4	8
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	6	2
10	Судейская практика	10	4	6

11	Соревнования учебные	20	2	18
12	Охрана природы, памятников истории и культуры	10	2	8
13	Основы туристской подготовки	10	2	8
14	Краеведение	10	4	6
15	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого:	216	52	164

Содержание программы

Продвинутый уровень (3 год обучения, 216ч)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.

Теория. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причина возникновения пожаров. Планирование деятельности объединения в учебном году. Практика. Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители). Знакомство с фото - видеоматериалами за прошедший год. Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Тема 2. Обзор развития ориентирования в Свердловской области и в России.

Теория. Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях. Приглашение ведущих ориентировщиков области на встречи с детьми.

Практика. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов обучающихся, определение задач и целей на 3-й год обучения.

Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.

Теория. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

Практика. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

Тема 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

Практика. Тестирования

Тема 5. Судейская практика

Теория. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта и финиша. Судья – контролер контрольного пункта.

Практика. Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговыми протоколами. Предварительная проверка отметок КП в карточке

участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.

Тема 6. Общая физическая подготовка.

Теория. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Освоение техники лыжных ходов: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход. Освоение поворотов, спусков, подъемов, торможения.

Тема 7. Специальная физическая подготовка.

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

Практика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Игра скоростей – фартлек.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.
Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.
Упражнения на развитие быстроты: бег с высоким подниманием бедра, бег на месте в быстром темпе, бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.
Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметами.
Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.
Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Тема 8. Техническая подготовка.

Теория. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувства расстояния, направления, чтения карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практика. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Контроль расстояния с помощью деталей карты. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Теория. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практика. Приемы ориентирования: азимут с предупреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация, параметры дистанции: длина, число КП, набор высоты. Параметры карты: размер, масштаб, сечение рельефа. Характер местности: проходимость, растительность, тип ландшафта. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места). Сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП). Опасные места. Данные соперника.

Тема 10. Контрольные нормативы

Практика. Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

Тема 11. Участие в соревнованиях.

Теория. Положения о соревнованиях. Условие проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенстве города, области, в соревнованиях школ, клубов.

Тема 12. Краеведение

Теория. Географическое положение края. Геологическое прошлое, рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Практика. Ведение дневника.

Тема 13. Психологическая и морально – волевая подготовка.

Теория. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов – ориентировщиков в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качества ориентирования.

Практика. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Тема 14. Охрана природы.

Теория. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практика. Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Тема 15. Основы туристской подготовки.

Теория. Палатка, основные ее элементы. Укладка рюкзака и упаковка продуктов. Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов.

Практика. Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация досуга (игры, развлечения).

Тема 16. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за полугодие и за учебный год. Анализ образовательной деятельности за учебный год.

Учебно-тематический план Продвинутого уровня (4 год обучения, 216ч)

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	4	2	2
2	Введение	4	2	2
3	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	4	2	2
5	Физиологические основы спортивной тренировки	6	2	4
6	Анализ тренировок и соревнований	6	2	4
7	Правила соревнований	4	2	2
8	Судейская практика	4	-	4
9	Общая физическая подготовка	30	2	28
10	Специальная физическая подготовка	24	4	20
11	Техническая подготовка	18	6	12
12	Тактическая подготовка	16	4	12
13	Контрольные нормативы	8	-	8
14	Соревнования учебные	18	2	16
15	Краеведение	18	4	14

16	Психологическая и морально – волевая подготовка	14	4	10
17	Охрана природы, памятников истории и культуры	8	2	6
18	Совершенствование туристской подготовки	12	2	10
19	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого:	216	56	160

Содержание программы

Продвинутый уровень (4 год обучения, 216ч)

Тема 1. Введение.

Теория. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4 - й год обучения.

Практика. Знакомство с фото - видеоматериалами за прошедший год. Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Тема 2. Техника безопасности.

Теория. Основы безопасности проведения занятий в классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причина возникновения пожаров.

Практика. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование условно заблудившихся спортсменов. Отработка навыков пожаротушения.

Тема 3. Обзор развития ориентирования.

Теория. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштаба.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико – санитарная подготовка.

Теория. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики.

Практика. Предупреждение переутомления. Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделение, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимые условия физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Практика. Формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 6. Анализ тренировок и соревнований.

Теория. Методы результатов тренировок и соревнований..

Практика. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов физической, специальной, технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Тема 7. Правила соревнований.

Теория. Основные положения правил соревнований. Организация проведения соревнований по спортивному ориентированию. Разрядные требования.

Практика. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощник.

Тема 8. Судейская практика.

Практика. Судейская коллегия соревнований. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности контролеров, волонтеров, помощников начальников дистанций.

Тема 9. Общая физическая подготовка.

Теория. Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок. Развитие основных физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практика. Содержание и объем годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

Тема 10. Специальная физическая подготовка.

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

Практика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Игра скоростей – фартлек.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.
Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. *Упражнения на развитие быстроты:* бег с высоким подниманием бедра, бег на месте в быстром

темпе, бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. *Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметами. *Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. *Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Тема 11. Техническая подготовка.

Теория. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувства расстояния, направления, чтения карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практика. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Контроль расстояния с помощью деталей карты. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Тема 12. Tактическая подготовка.

Теория. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практика. Приемы ориентирования: азимут с предупреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация, параметры дистанции: длина, число КП, набор высоты. Параметры карты: размер, масштаб, сечение рельефа. Характер местности: проходимость, растительность, тип ландшафта. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места). Сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП). Опасные места. Данные соперника.

Тема 13. Контрольные нормативы

Практика. Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

Тема 14. Участие в соревнованиях.

Теория. Положения о соревнованиях. Условие проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенстве города, области, в соревнованиях школ, клубов.

Тема 15. Краеведение.

Теория: Географическое положение края. Геологическое прошлое, рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Практика: Ведение дневника.

Тема 16. Психологическая и морально – волевая подготовка.

Теория. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов – ориентировщиков в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качества ориентирования.

Практика. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Тема 17. Совершенствование туристской подготовки.

Теория. Формы участия, занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практика. Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Тема 18. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за учебный год.

1.4. Планируемый результат

Полный уровень освоения программы предполагает формирование прочных теоретических знаний, а также развитие практических навыков и умений по данным разделам. Освоение программы предполагает раскрытие творческих способностей личности по предметам обучения, и далее в избранной профессиональной деятельности, позволяет обучающимся уверенно чувствовать себя в будущем в обыденной жизни.

- Иметь знания по топографии, уметь читать спортивную карту и определять магнитный азимут;
- Уметь находить точку стояния и передвигаться по азимуту;
- Ориентироваться на местности с помощью компаса и карты;
- Производить вычисления по карте, пользоваться масштабом;
- Передвигаться по различным склонам местности;
- Уметь прокладывать маршрут с учетом требований;
- Уметь грамотно пользоваться туристическим снаряжением;
- Уметь разводить костер, ставить палатку, приготавливать пищу на костре;
- Знать меры предосторожности при движении и потери ориентировки;
- Выполнять спортивные разряды.

2.2. Условия реализации программы: (помещения, площадки, оборудование, приборы, информационные ресурсы).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секция «Спортивное ориентирование» реализуется по адресу: 620088 г. Екатеринбург, ул. Фестивальная, дом 6, помещения 1-го этажа.

Помещения для занятия физической культурой и спортом занимают площадь - 33.9 кв.м. Свидетельство о государственной регистрации права Управления Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по Свердловской области: 66АЖ №137373. Дата выдачи: 12.09.2013 г.

Учебное оборудование и инвентарь:

- Принтер лазерный LASERJET PROFESSIONAL P1100 SERIES - 1 шт.
- Ноутбук ACER MACH - 1шт.
- DV- Видеокамера SONNI – 1 шт.
- Микросистема SAMSUNG – 1 шт.
- лыжи - 10 шт.
- палки - 10 шт.
- ботинки - 10 шт.
- планшеты - 10 шт.
- компас - 10 шт.
- конусы - 10 шт.
- курвиметр - 1шт.
- секундомер - 2шт.
- спортивная лыжная резина – 10 шт.
- скакалка – 10 шт.
- туристический коврик – 10 шт.

Мебель

- доска пробковая 90*120см АТТАСНЕ – 1 шт.
- шкаф – 4 шт.
- стол ученический – 8 шт.
- стул ученический – 16 шт.

Информационные ресурсы

- <http://mon.gov.ru> - сайт министерства образования науки Российской Федерации
- <http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»
- <http://school.edu.ru> – федеральный портал «Российский образовательный портал»
- <http://www.vidod.edu.ru> – федеральный портал «Дополнительное образование детей»
- <http://www.metodika.ru> - сайт, посвященный методике обучения детей
- «Добро пожаловать в Ориентирование». www.go-orienteeing.ru
- обучение лыжным ходам
- подвижные игры для лыжной подготовки 1 класс.- <http://www.openclass.ru/node/224126>.

- презентация по теме «Интересные факты олимпийских игр древности»

- презентация по теме: «История современных олимпийских игр»

- электронные тесты по ориентированию, 2015, elektronno-obrazovatelnyy_resurs._elektronnye_testy_po_legendam_sportivnogo_orientirovaniya

- тренировка с лыжной сеткой 

<http://www.catchingfeatures.com/b/skiomapmemory.html>

- игры на определение условных знаков, (самостоятельно создала):

<http://learningapps.org/display?v=pbfoxk3c16>

<http://learningapps.org/272359>

<http://learningapps.org/425294>

<http://learningapps.org/create?new=71&from=4050trp3>

<http://fsoko.ru/index.php/novichku/359-test-po-uslovnym-znakam-iof>

http://www.richtig-orientieren.de/icd/ru/ru_1.html

Портреты:

- Портреты ведущих ориентировщиков России – 5 шт.

- Портреты мировых спортсменов - ориентировщиков – 5 шт.

Игры с элементами ориентирования

Таблицы:

- Таблица «Условных знаков» - 15 шт.

- Таблица «Символы условных знаков» - 15 шт.

Карты:

- полигон - 20 шт.

- комплекты спортивных карт города - 3 шт.

- комплекты спортивных карт области - 3 шт.

- карта №1 - 15 шт.

- карта №2 - 15 шт.

- карта №3 - 15 шт.

- карта №4 - 15 шт.

- карта №5 - 15 шт.

- карта №6 - 15 шт.

- карта №7 - 15 шт.

Инструкции по технике безопасности ИТБ 2012 - комплект

2.3. Форма аттестации.

В процессе мониторинга осуществляется анализ исследовательских материалов с целью определить эффективность и дальнейшее совершенствование педагогического процесса. Для этого программа включает в себя диагностику: входящая, текущая и итоговая.

Входной контроль управления образовательным процессом проводится в виде:

- собеседования с учащимися и родителями;
- анкетирования.

Текущий контроль:

- разбор спортивных карт;
- зачет;
- проверочные задания;
- контрольное упражнение;
- самодиагностика;
- тесты.

Итоговый контроль:

- выполнение нормативов;
- выступление на соревнованиях;
- тест;
- открытое занятие.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет обучающимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

Оценочные материалы и инструментарий мониторинга.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп 1-го года обучения, нормативы носят контролирующий характер, тогда как для групп 2,3 года выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода учащихся на следующий этап спортивной подготовки. Критериями оценки учащихся на начальном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений, отсутствие медицинских противопоказаний по таблице №1.

Критериями оценки занимающихся на 2,3 году обучения являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Критериями оценки для мальчиков на втором этапе происходит по таблице №2.

Критериями оценки для девочек на втором этапе происходит по таблице №3.

2.4. Методические материалы.

- Специальная литература: правила соревнований по спортивному ориентированию; сборник упражнений по спортивному ориентированию, учебные пособия по спортивному ориентированию; дидактические игры на занятиях спортивным туризмом и ориентированием; таблица условных знаков, топографических карт; инструкция по использованию электронной отметки SPORTIdent

- Контрольные тесты по спортивному ориентированию.
- Инструкции по технике безопасности

2.5. Рабочие программы. (Приложение).

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» в условиях конкретного учебного года, в соответствии с учебным планом, расписанием занятий и количеством учебных недель в году. Рабочая программа составляется индивидуально каждым педагогом на основе принятой и утвержденной дополнительной общеразвивающей программы на текущий учебный год на все группы с учетом вариативности Учебного плана.



3. Список литературы.

3.1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2008.

3.2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения развития уверенности в себе. Учебное метод. пособие. СПб.: Физическая культура, 2006.

3.3. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам. Учебное пособие, - М., 2011.

3.4. Мозоли М.Г. Настольная книга тренера. Издательство Астрель. М.: 2003

3.5. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

3.6. Морозов А. Бег от ума, или хобби над собой. Екатеринбург, 2011.

3.7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., «Просвещение», 1990г

3.8. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие, 2-е издание, М., Советский спорт, 2010.

3.9. Сайт Новосибирской области <http://orient.nsk.ru/poleznovsem.php>

3.10. Самоучитель. Ориентируйся правильно. Самоучитель.pdf



Аннотация.

Программа предназначена для детей, подростков и всех любителей спорта разных возрастов, способностей и интересов. Программа секции «Спортивное ориентирование» направлена на организацию свободного времени жителей Орджоникидзевского района в рамках системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором изучают планы, схемы, учатся «читать» карту; знакомятся с такими понятиями, как масштаб карты, азимут, условные знаки; умеют пользоваться компасом и находить свое местоположение на карте. Спортивное ориентирование развивает не только физические качества ребенка (скоростную и общую выносливость, ловкость и координацию движений), но и умственные способности. Кто-то быстрее бежит, кто-то быстрее соображает... В результате, шансы на победу уравниваются! Золотое правило ориентировщика: «Ноги не должны бежать быстрее, чем думает голова!»

Помимо физического совершенствования, у ребенка появится уверенность в себе, способность логически рассуждать, быстро принимать правильные решения из нескольких вариантов, разовьется внимательность, усидчивость, и особенно, зрительная память. Совершенству ориентирования нет предела!

Все занятия проходят на свежем воздухе в лесопарковой зоне, на «зеленом» стадионе. Ни снег, ни дождь, ни грязь ориентировщику не страшны. Это не мешает человеку влюбиться в спортивное ориентирование раз и навсегда! И даже, если ребенок вдруг решит бросить спортивное ориентирование - для него свободна дорога в лыжный спорт, биатлон, бег, туризм.

Данная программа направлена для обучения детей от 6,5 до 18 лет.
Ориентирование делает людей счастливыми!



Таблица №1. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общая и специальная физическая подготовка				
Бег 60м, с	11,0	10,6	12,2	11,8
Бег 1000м	5.20	4.45	6.30	6.00
Подъем туловища из положения лежа на спине	20	25	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	14	8	10
Прыжок с места, см	145	160	140	150
Челночный бег 3×10м, с	9,3	9,0	9,7	9,3
Спортивно-техническая подготовка				
Оценка техники передвижения на лыжах	+	+	+	+
Лыжная гонка 1 км	8.00	7.40	8.40	8.10

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица №2. Контрольно-переводные нормативы для 2,3 года обучения (мальчики).

Контрольные упражнения	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>ОФП и СФП. Силовые виды:</i>					
Подтягивание на высокой перекладине	5	8	11	14	16
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	25	30	40	50	55
<i>Скоростно-силовая подготовка:</i>					
Прыжок в длину с места	175	190	200	210	220
Тройной прыжок с места	550	600	620	650	670
Метание мяча весом 150г	35	44	47	49	51
<i>Беговая подготовка:</i>					
Бег 60м	10,4	9,5	9,3	9,1	9,0
Бег 100м	14,8	14,2	13,8	13,6	13,4
Бег 1000м	4.20	3.45	3.40	3.35	3.30
<i>Лыжная подготовка:</i>					
Лыжная гонка 2км, мин	23.00	20.00	16.00	15.00	14.00

Таблица №3. Контрольно-переводные нормативы для 2,3 года обучения (девочки)

Контрольные упражнения	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>ОФП и СФП. Силовые виды:</i>					
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	30	33	35	37	40

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	20	25	28	30
<i>Скоростно-силовая подготовка:</i>					
Прыжок в длину с места, см	165	175	180	190	195
Тройной прыжок с места, см	500	550	570	620	630
Метание мяча весом 150г, м	20	25	28	30	35
<i>Беговая подготовка:</i>					
Бег 60м	11,0	10,1	9,7	9,4	9,3
Бег 100м	16,4	15,6	15,2	15,0	14,8
Бег 1000м	5.15	4.40	4.25	4.15	4.10
<i>Лыжная подготовка:</i>					
Лыжная гонка 2км	20.00	19.00	18.00	17.00	16.00

