

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа с. Хмелинец
Задонского муниципального района**

Рекомендована к утверждению
на Педагогическом Совете
протокол № ____ от _____ г .

Утверждаю _____
приказ № _____ от _____ г.
директор школы М. Л. Якунина

**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 68 часов

**Руководитель:
Калинин В.В.**

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи	3
3. Планируемые результаты.....	4
4. Учебный план.....	10
5. Календарно-учебный график.....	10
6. Содержание.....	11
7. Формы реализации программы.....	27
8. Организационно-педагогические условия.....	30
9. Оценочные материалы.....	31
10. Методические материалы.....	31
11. Приложение.....	33

1. Пояснительная записка

Нормативные документы, на основании которых пишется программа:

ФЗ №273, Приказ от 09.11.2018 г. № 196.

Направленность: туристско-краеведческая.

Программа рассчитана на воспитанников 10 - 18 лет.

Особенности набора детей: свободный.

Количество обучающихся: 50 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения и ориентирована на проведение занятий 2 раза в неделю по 2 учебных часа (68 часов в год).

Вид обучения групповой.

Также программой предусмотрены индивидуальные занятия и занятия по подгруппам в зависимости от задач учебного процесса.

2. Цели и задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
 - социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
 - формирование общей культуры обучающихся;
 - удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

3. Планируемые результаты

В ходе реализации программы воспитанники

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения

Должны уметь:

- находить выход из аварийных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования
- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основы первой до врачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых, закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;

- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судей;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика

Должны уметь:

- выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять 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;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами)

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические,; план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущество каждого из видов карт;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование;
- компас и его устройство

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;

- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери

Тактическая подготовка

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях

Должны уметь:

- закончить дистанцию I – II уровня

Краеведение

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и республики;
- музеи, экскурсионные объекты города и республики.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и т.д.;
- основные туристские узлы и их применение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требование к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать палатку;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;

- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона»

Должны уметь:

- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила проведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

4. Учебный план

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	"Спортивное ориентирование"	68	Зачет

5. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.21	31.05.22	34	68	2 раза в неделю

6. Содержание

1. Общие основы спортивного ориентирования (5 часов)

1) Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование.

Техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Соревнования «Moscow compass». *Формы и методы:* беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

Оборудование: журнал инструктажа учащихся по охране труда и технике безопасности, видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию на Чемпионатах Европы и мира, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей с 1961 года, разработанное занятие для интерактивной доски «smart board» по теме «Введение в образовательную программу».

2) Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.

Практическое занятие. Виды соревнований в ориентировании. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале.

Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Топография, условные знаки. Спортивная карта. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

3) Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). *Формы и методы:* беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

4) Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.

Практическое занятие. Виды деятельности: визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к

старта. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

Оборудование: журнал инструктажа учащихся по охране труда и технике безопасности, учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», компасы (два вида), карточки, беговая форма и обувь.

5) Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.

Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена. Формы и методы: беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

2. Общие основы тренировочного процесса (3 часа)

6) Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.

Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

Оборудование и дидактические материалы: наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки» учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование». Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика».

7) Знакомство с основными правилами соревнований.

Техника безопасности. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований.

Виды спортивного ориентирования: по порядку прохождения и отметки КП, времени проведения соревнований, взаимодействию спортсменов, характеру зачета результатов, представительству участников и уровню проведения, по длине дистанций.

8) Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.

Практическое занятие. Обозначение дистанции, оборудование дистанции, планирование дистанции, классы дистанций. Символьные легенды КП.

Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение

контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля.

3. Техническая подготовка (5 часов)

9) Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).

Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование. Понятие «критическая скорость». Техническая и тактическая подготовка. Чтение объектов с линейных ориентиров.

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

10) Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.

Практическое занятие. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

Оборудование и дидактические материалы: видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию». «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Учебные дистанции по спортивному ориентированию (для практических занятий). Учебные презентации по темам.

11) Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.

Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

12) Правила организации соревнований в ориентировании по выбору.

Теоретическое занятие. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям.

Спортивное поведение. Разрядные требования.

Понятие о технике спортивного ориентирования по выбору. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

13) Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Содержание дневника тренировок, его форма. Запись выполнения тренировочной нагрузки за неделю, месяц. Планирование тренировок на неделю.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля. Тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.

4. Особенности организации соревнований (4 часа)

14) Как проводятся соревнования в заданном направлении.

Практическое занятие. На дистанции в заданном направлении участник должен пройти обозначенные на карте и расположенные на местности контрольные пункты(КП) в заданной последовательности: от старта до КП №1, затем до КП №2 и т.д. до финиша. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.

Учебная дистанция в спортивном зале для отработки навыка отметки на КП. Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам. Упражнения для обучения работы с компасом, взятие азимута. Держание компаса.

Разбор правил соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля. Тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.

15. Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.

Организация тренировочного процесса. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Оборудование и дидактические материалы: карты различных участков местности, компасы, схема объясняющая порядок снятия азимута, учебные дистанции в парке для отработки практических навыков потехнической подготовке. Учебные презентации по темам.

16. Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля (как образец), фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом.

17. Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.

5. Игры по спортивному ориентированию (4 часа)

18) Символьные легенды КП.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

19) Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно.

Направление. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

20) Комбинированные игровые и беговые эстафеты.

Практическое занятие. 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 туловища, головы). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.

21) Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

Разбор правил соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью.

Периодизация годичного цикла тренировок в летнем ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Разрядные требования.

6. Специальная подготовка ориентировщика (5 часов)

22) Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

Техника и тактика спортивного ориентирования. Ориентирование карты по компасу. Значение техники и тактики в ориентировании. Движение по направлению с помощью «компаса на палец» с цветными секторами. Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование.

23) Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Теоретическое занятие. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям.

Спортивное поведение. Разрядные требования.

Оборудование и дидактические материалы: правила соревнований по спортивному ориентированию. Положение о районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

24) Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно. Развитие глазомера. Направление.

Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

25) Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.

Практическое занятие. На дистанции в заданном направлении участник должен пройти обозначенные на карте и расположенные на местности контрольные пункты (КП) в заданной последовательности: от старта до КП №1, затем до КП №2 и т.д. до финиша. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.

Техника безопасности. Методы анализа техники ориентирования. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщиков на дистанции и их причины.

26) Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.

Практическое занятие. Ориентирование по выбору. Участник должен пройти заданное количество КП в произвольном порядке за минимальное время либо наибольшее количество КП (набрать наибольшее количество очков на КП) за заданное время, в зависимости от условий зачета, определенных судейской коллегией. Применяется чаще в массовых и детских соревнованиях.

Оборудование и дидактические материалы: правила соревнований по спортивному ориентированию. Положение о районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

7. Карта и компас (7 часов)

27) Карта в спортивном ориентировании.

Основы картографии. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта как вид сверху на местность. Учебный класс как карта. Карты летние и зимние.

Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала, изученного на занятии. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

28) Виды компасов. Как пользоваться компасом.

Практическое занятие. Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Компас и его использование. История возникновения компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом.

Оборудование и дидактические материалы: знак КП (призма с компостером), учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты.

29) Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.

Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса на палец. Движение по направлению с помощью компаса на палец с цветными секторами.

30) Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.

31) Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

32) Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

33) Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.

Практическое занятие. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм

рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

8. Условные знаки и измерение расстояний на местности (6 часов)

34) Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования.

Практическое занятие. Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).

35) Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.

Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проподимость местности. Условные знаки спортивных карт. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Чтение спортивной карты.

36) Скалы, камни, искусственные объекты, дорожная сеть.

Практическое занятие. Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба.

37) Изображение на спортивных картах искусственных объектов.

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Зарисовка в тетрадах топографических знаков по группам (65 знаков). Оповознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Виды условных знаков спортивной карты: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

38) Понятие азимута. Нахождение азимута.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая

топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Измерение азимутов различных направлений на карте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

39) Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.

Масштаб спортивной карты, сечение рельефа. Классификация ориентиров на местности на рельеф, скалы и камни, гидрография и болота, растительный покров, искусственные сооружения. Изображение ориентиров на карте цветами: черный, голубой, коричневый, желтый, зеленый, серый, фиолетовый или красный.

9. Символьные легенды КП (6 часов)

40) Измерение расстояний на карте и на местности.

Практические занятия. Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микролазер на чистых листах бумаги и на топокартах.

41) Корректировка спортивной и топографической карты на местности.

Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам. Зарисовка в тетрадь топографических знаков по группам (65 знаков). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Процесс подготовки спортивных карт. Общие требования к спортивной карте: объективность, информативность, нагруженность, точность, читаемость, полнота содержания, генерализация и др. Рекогносцировка, съемочное обоснование, корректировка, создание авторского и издательских оригиналов, печать карты. Процесс старения карты.

42) Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.

Практическое занятие. Чтение ориентиров вдоль дорог. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

43) Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.

Легенды контрольных пунктов. Общая информация о легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП.

44) Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.

Теоретическое занятие. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

45) Символьные легенды КП. Искусственные объекты.

Виды условных знаков спортивной карты: масштабные и внес масштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

10. Техническая информация о дистанции соревнований (7 часов)

46) Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции

Учебная дистанция в спортивном зале для отработки навыка отметки на КП. Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам.

Оборудование и дидактические материалы: знак КП (призма с компостером), учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты. Компасы, все виды от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец».

47) Ориентирование на местности по топографической карте.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные

пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

48) Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса.

49) Виды контроля на дистанции. Контроль направления.

Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование мотивации. Ведущие психические качества спортсмена - ориентировщика. Психологическая подготовка к соревнованиям. Предстартовые состояния и методы их регуляции. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию

50) Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.

Практическое занятие. Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках.

51) Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.

Теоретическое занятие. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Оборудование и дидактические материалы: учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование». «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Психологические тесты для тренировки внимания, памяти юных ориентировщиков. Инвентарь для подготовки и проведения соревнований по ориентированию. Картографический материал для проведения тренировок и УТЗ по ориентированию на местности.

52) Сбор и анализ предстартовой информации. Характеристика местности, техническая информация.

Тренировка практических навыков. Порядок работы на контрольном пункте. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой.

Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса.

Сложность местности. Виды ландшафта. Комплексы форм рельефа: водно-эрозионные, карстовые, области ледникового сноса и ледниковой аккумуляции, области основной морены, зандровые, дюнные, области предгорий или низких гор. Изображение рельефа горизонталями, характерные точки, структурные линии и пространственные элементы.

11. Тактическая подготовка (4 часа)

53) Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Организация тренировочного процесса. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Техничко-вспомогательные действия.

54) Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.

Техничко-тактическая подготовка. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью «компаса на палец». Движение по направлению с помощью «компаса на палец» с цветными секторами.

Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование. Понятие «критическая скорость».

55) Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.

Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение легенды. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки.

56) Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы.

Организация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

12. Специальная физическая подготовка ориентировщика (3 часа)

57) Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Тактическая подготовка. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

58) Бег в гору, с горы, по горизонтали.

Изучение особенностей различных видов бега. Роль и значение физической подготовки для подготовки ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

59) Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.

Организационно–подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Полигон. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте.

13. Движение по карте (5 часов)

60) Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.

Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

61) Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.

Организация тренировочного процесса. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Оборудование и дидактические материалы: карты различных участков местности, компасы, схема объясняющая порядок снятия азимута, учебные дистанции в парке для отработки практических навыков потехнической подготовке. Учебные презентации по темам.

62) Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.

Практическое занятие. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

63) Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.).

Оборудование и дидактические материалы: журнал инструктажа учащихся по охране труда и технике безопасности, учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», компасы (два вида), карточки, беговая форма и обувь.

64) Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), 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.

14. Кроссовая подготовка спортсмена (4 часа)

65) Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности. Круговая подготовка на развитие общей выносливости.

Организация тренировочного процесса. Развитие специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

66) Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии. Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.

Теоретические занятия. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов.

«Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования.

67) Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.

Медленный интервальный бег по сильно пересеченной местности и густой растительности.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

68) Поиск и определение заданных участков карты. Определение набора высоты, длины этапа. Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности.

Практическое занятие. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

7. Формы реализации программы

Теоретические знания:

Организация работы группы в течение года.

Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом.

Современное состояние спортивного ориентирования.

Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале.

Техника безопасности при проведении занятий на местности.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, карточка участника.

Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт.

Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.

Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт.

«Старение» спортивных карт.

Понятие о технике спортивного ориентирования.

Значение техники спортивного ориентирования для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный компас. Устройство спортивного компаса.

Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом.

Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).

Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий.

Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Права и обязанности участников.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками.

Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия:

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт.

Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту.

Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов.

Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью.

Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам.

Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках.

Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров.

Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных.

Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног.

Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.

Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами.

Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке.

Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Бег на лыжах «классическим ходом» на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости.

Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад.

Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук, лежа на полу.

Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах.

Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

8. Организационно-педагогические условия.

Педагогические условия.

Программу реализует учитель, имеющий высшее профессиональное образование, систематически повышающий уровень своей квалификации (не реже 1 раза в 3 года).

Материально-техническое обеспечение.

Классная комната.

Мультимедийное оборудование: компьютер, проектор, карты, компасы, компостеры, призмы.

Тестовый материал.

9. Оценочные материалы.

Итоговый контроль осуществляется в форме зачета (теория и практика).

По результатам оценки выступления на отчетном концерте определяется уровень освоения программы:

- **высокий уровень** - учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период;
- **средний уровень** - у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%;
- **низкий уровень** - учащийся овладел менее чем 50% объема знаний.

10. Методические материалы

1. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке». Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32 с.
2. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке». Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.- М.: Физкультура и спорт, 1979. - 28 с.
3. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. - 27 с.
4. Колесникова Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 42 с.
5. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.- 45 с.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.- 65 с.
7. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007. 43 с.
8. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.- 32 с.
9. Журнал «Азимут». Федерация спортивного ориентирования России.
10. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст]/Н.Д.Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983. 46 с.
11. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б.Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.- 34 с.
12. Колесникова, Л.В.Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст]/ Колесникова, Л.В. –

М.: Советский спорт, 2003. - 39 с.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа с. Хмелинец
Задонского муниципального района**

Рекомендована к утверждению
на Педагогическом Совете
протокол № ___ от _____ г

Утверждаю _____
приказ № _____ от _____ г.
директор школы _____ М. Л. Якунина

**Рабочая программа по курсу «Азимут»
к дополнительной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: **68 часов**

Руководитель
Калинин В.В.

Хмелинец - 2021 г.

1. Планируемые результаты курса «Азимут»

В ходе реализации курса "Азимут" воспитанники

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения

Должны уметь:

- находить выход из аварийных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования
- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;

- составлять и соблюдать режим дня.

Медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основы первой до врачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых, закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судей;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика

Должны уметь:

- выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход,

одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;

- удерживаться на плаву, плавать

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять 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;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами)

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов:
- разновидности карт (спортивные, топографические,; план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущество каждого из видов карт;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование;
- компас и его устройство

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);

- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери

Тактическая подготовка

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях

Должны уметь:

- закончить дистанцию I – II уровня

Краеведение

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и республики;
- музеи, экскурсионные объекты города и республики.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и т.д.;
- основные туристские узлы и их применение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требование к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать палатку;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;

- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона»

Должны уметь:

- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила проведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

2. Содержание курса «Азимут»

1. Общие основы спортивного ориентирования (5 часов)

1) Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование.

Техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Соревнования «Moscow compass».

Формы и методы: беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

Оборудование: журнал инструктажа учащихся по охране труда и технике безопасности, видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию на Чемпионатах Европы и мира, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей с 1961 года, разработанное занятие для интерактивной доски «smart board» по теме «Введение в образовательную программу».

2) Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.

Практическое занятие. Виды соревнований в ориентировании. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале.

Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Топография, условные знаки. Спортивная карта. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

3) Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным

ориентированием. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). *Формы и методы:* беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

4) Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.

Практическое занятие. Виды деятельности: визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

Оборудование: журнал инструктажа учащихся по охране труда и технике безопасности, учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», компасы (два вида), карточки, беговая форма и обувь.

5) Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.

Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена. *Формы и методы:* беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

2. Общие основы тренировочного процесса (3 часа)

6) Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.

Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

Оборудование и дидактические материалы: наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки» учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование». Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика».

7) Знакомство с основными правилами соревнований.

Техника безопасности. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях.

Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований.

Виды спортивного ориентирования: по порядку прохождения и отметки КП, времени проведения соревнований, взаимодействию спортсменов, характеру зачета результатов, представительству участников и уровню проведения, по длине дистанций.

8) Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.

Практическое занятие. Обозначение дистанции, оборудование дистанции, планирование дистанции, классы дистанций. Символьные легенды КП.

Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля.

3. Техническая подготовка (5 часов)

9) Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).

Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование. Понятие «критическая скорость». Техническая и тактическая подготовка. Чтение объектов с линейных ориентиров.

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

10) Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.

Практическое занятие. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

Оборудование и дидактические материалы: видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию». «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Учебные дистанции по спортивному ориентированию (для практических занятий). Учебные презентации по темам.

11) Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.

Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

12) Правила организации соревнований в ориентировании по выбору.

Теоретическое занятие. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям.

Спортивное поведение. Разрядные требования.

Понятие о технике спортивного ориентирования по выбору. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

13) Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Содержание дневника тренировок, его форма. Запись выполнения тренировочной нагрузки за неделю, месяц. Планирование тренировок на неделю.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля. Тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.

4. Особенности организации соревнований (4 часа)

14) Как проводятся соревнования в заданном направлении.

Практическое занятие. На дистанции в заданном направлении участник должен пройти обозначенные на карте и расположенные на местности контрольные пункты(КП) в заданной последовательности: от старта до КП №1, затем до КП №2 и т.д. до финиша. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.

Учебная дистанция в спортивном зале для отработки навыка отметки на КП. Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам. Упражнения для обучения работы с компасом, взятие азимута. Держание компаса.

Разбор правил соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля. Тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.

15. Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.

Организация тренировочного процесса. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Оборудование и дидактические материалы: карты различных участков местности, компасы, схема объясняющая порядок снятия азимута, учебные дистанции в парке для отработки практических навыков потехнической подготовке. Учебные презентации по темам.

16. Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля (как образец), фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом.

17. Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.

5. Игры по спортивному ориентированию (4 часа)

18) Символьные легенды КП.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

19) Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно.

Направление. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

20) Комбинированные игровые и беговые эстафеты.

Практическое занятие. 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 туловища, головы). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники

ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.

21) Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

Разбор правил соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью.

Периодизация годичного цикла тренировок в летнем ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Разрядные требования.

22) Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

Техника и тактика спортивного ориентирования. Ориентирование карты по компасу. Значение техники и тактики в ориентировании. Движение по направлению с помощью «компас на палец» с цветными секторами. Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование.

6. Специальная подготовка ориентировщика (5 часов)

23) Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Теоретическое занятие. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям.

Спортивное поведение. Разрядные требования.

Оборудование и дидактические материалы: правила соревнований по спортивному ориентированию. Положение о районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

24) Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно. Развитие глазомера. Направление.

Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

25) Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.

Практическое занятие. На дистанции в заданном направлении участник должен пройти обозначенные на карте и расположенные на местности контрольные пункты(КП) в заданной последовательности: от старта до КП №1, затем до КП №2 и т.д. до финиша. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.

Техника безопасности. Методы анализа техники ориентирования. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщиков на дистанции и их причины.

26) Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.

Практическое занятие. Ориентирование по выбору. Участник должен пройти заданное количество КП в произвольном порядке за минимальное время либо наибольшее количество КП (набрать наибольшее количество очков на КП) за заданное время, в зависимости от условий зачета, определенных судейской коллегией. Применяется чаще в массовых и детских соревнованиях.

Оборудование и дидактические материалы: правила соревнований по спортивному ориентированию. Положение о районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

7. Карта и компас (7 часов)

27) Карта в спортивном ориентировании.

Основы картографии. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта как вид сверху на местность. Учебный класс как карта. Карты летние и зимние.

Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала, изученного на занятии. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

28) Виды компасов. Как пользоваться компасом.

Практическое занятие. Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера

КП. Правильное держание спортивной карты. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Компас и его использование. История возникновения компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом.

Оборудование и дидактические материалы: знак КП (призма с компостером), учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты.

29) Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.

Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса на палец. Движение по направлению с помощью компаса на палец с цветными секторами.

30) Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.

31) Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

32) Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

33) Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.

Практическое занятие. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

8. Условные знаки и измерение расстояний на местности (6 часов)

34) Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования.

Практическое занятие. Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекуты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).

35) Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.

Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Условные знаки спортивных карт. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Чтение спортивной карты.

36) Скалы, камни, искусственные объекты, дорожная сеть.

Практическое занятие. Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба.

37) Изображение на спортивных картах искусственных объектов.

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу.

Зарисовка в тстрадях топографических знаков по группам (65 знаков). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Виды условных знаков спортивной карты: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

38) Понятие азимута. Нахождение азимута.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Измерение азимутов различных направлений на карте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

39) Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.

Масштаб спортивной карты, сечение рельефа. Классификация ориентиров на местности на рельеф, скалы и камни, гидрография и болота, растительный покров, искусственные сооружения. Изображение ориентиров на карте цветами: черный, голубой, коричневый, желтый, зеленый, серый, фиолетовый или красный.

9. Символьные легенды КП (6 часов)

40) Измерение расстояний на карте и на местности.

Практическое занятие. Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

41) Корректировка спортивной и топографической карты на местности.

Практическое занятие. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам. Зарисовка в тстрадях топографических знаков по группам (65

знаков). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Процесс подготовки спортивных карт. Общие требования к спортивной карте: объективность, информативность, нагруженность, точность, читаемость, полнота содержания, генерализация и др. Рекогносцировка, съемочное обоснование, корректировка, создание авторского и издательских оригиналов, печать карты. Процесс старения карты.

42) Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.

Практическое занятие. Чтение ориентиров вдоль дорог. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

43) Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.

Легенды контрольных пунктов. Общая информация о легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП.

44) Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.

Теоретическое занятие. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

45) Символьные легенды КП. Искусственные объекты.

Виды условных знаков спортивной карты: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

10. Техническая информация о дистанции соревнований (7 часов)

46) Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции

Учебная дистанция в спортивном зале для отработки навыка отметки на КП. Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам.

Оборудование и дидактические материалы: знак КП (призма с компостером), учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты. Компасы, все виды от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец».

47) Ориентирование на местности по топографической карте.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

48) Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса.

49) Виды контроля на дистанции. Контроль направления.

Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование мотивации. Ведущие психические качества спортсмена - ориентировщика. Психологическая подготовка к соревнованиям. Предстартовые состояния и методы их регуляции. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию

50) Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.

Практическое занятие. Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках.

51) Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.

Теоретическое занятие. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Оборудование и дидактические материалы: учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование». «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Психологические тесты для тренировки внимания, памяти юных ориентировщиков. Инвентарь для подготовки и проведения соревнований по ориентированию. Картографический материал для проведения тренировок и УТЗ по ориентированию на местности.

52) Сбор и анализ предстартовой информации. Характеристика местности, техническая информация.

Тренировка практических навыков. Порядок работы на контрольном пункте. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой.

Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса.

Сложность местности. Виды ландшафта. Комплексы форм рельефа: водно-эрозионные, карстовые, области ледникового сноса и ледниковой аккумуляции, области основной морены, зандровые, дюнные, области предгорий или низких гор. Изображение рельефа горизонталями, характерные точки, структурные линии и пространственные элементы.

11. Тактическая подготовка (4 часа)

53) Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Организация тренировочного процесса. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Техничко-вспомогательные действия.

54) Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.

Техничко-тактическая подготовка. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью «компаса на палец». Движение по направлению с помощью «компаса на палец» с цветными секторами.

Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование. Понятие «критическая скорость».

55) Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.

Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение легенды. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки.

56) Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы.

Организация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

12. Специальная физическая подготовка ориентировщика (3 часа)

57) Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Тактическая подготовка. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

58) Бег в гору, с горы, по горизонтали.

Изучение особенностей различных видов бега. Роль и значение физической подготовки для подготовки ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

59) Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.

Организационно–подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Полигон. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте.

13. Движение по карте (5 часов)

60) Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.

Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

61) Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.

Организация тренировочного процесса. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Оборудование и дидактические материалы: карты различных участков местности, компасы, схема объясняющая порядок снятия азимута, учебные дистанции в парке для отработки практических навыков потехнической подготовке. Учебные презентации по темам.

62) Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.

Практическое занятие. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

63) Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.).

Оборудование и дидактические материалы: журнал инструктажа учащихся по охране труда и технике безопасности, учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование», компасы (два вида), карточки, беговая форма и обувь.

64) Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), 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.

14. Кроссовая подготовка спортсмена (4 часа)

65) Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности. Круговая подготовка на развитие общей выносливости.

Организация тренировочного процесса. Развитие специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

66) Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии. Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.

Теоретические занятия. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов.

«Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования.

67) Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.

Медленный интервальный бег по сильно пересеченной местности и густой растительности.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

68) Поиск и определение заданных участков карты. Определение набора высоты, длины этапа. Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности.

Практическое занятие. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Календарно-тематическое планирование занятий по курсу «Азимут» 68 часов

№ п/п	Название раздела	Название темы	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	1. Общие основы спортивного ориентирования (5 часов)	Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование	02.09	
2		Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	07.09	
3		Гигиена спортивной тренировки. Закаливание. Требования к экипировке.	09.09	
4		Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	14.09	
5		Режим питания. Как оказать помощь при травме.	16.09	
6	2. Общие основы тренировочного процесса (3 часа)	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	21.09	
7		Знакомство с основными правилами соревнований	23.09	
8		Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	28.09	
9	3. Техническая подготовка (5 часов)	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	30.09	
10		Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	05.10	
11		Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	07.10	
12		Как проводятся соревнования в ориентировании по выбору.	12.10	
13		Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	14.10	
14	4. Особенности	Как проводятся соревнования в заданном	19.10	

	организации	направлении.		
15	соревнований (4 часа)	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	21.10	
16		Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.	26.10	
17		Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	28.10	
18	5. Игры по спортивному ориентированию (4 часа)	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	09.11	
19		Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	11.11	
20		Комбинированные игровые и беговые эстафеты.	16.11	
21		Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	18.11	
22	6. Специальная подготовка ориентировщика (5 часов)	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	23.11	
23		Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.	25.11	
24		Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	30.11	
25		Карта в спортивном ориентировании.	02.12	
26		Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.	07.12	
27	7. Карта и компас (7 часов)	Виды компасов. Как пользоваться компасом.	09.12	
28		Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	14.12	
29		Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	16.12	
30		Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	21.12	
31		Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	23.12	
32		Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	28.12	
33		Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	30.12	
34	8. Условные знаки и измерение расстояний на местности (6 часов)	Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования.	18.01	
35		Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.	20.01	
36		Скалы, камни, искусственные объекты, дорожная сеть.	25.01	
37		Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	27.01	
38		Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	01.02	
39		Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.	03.04	
40	9. Символьные легенды КП	Составление карты из разрезанных кусочков.	08.02	
41		Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	10.02	
42		Движение по маркированной дистанции и	15.02	

	(6 часов)	корректировка спортивной карты.		
43		Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.	17.02	
44		Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.	22.02	
45		Символьные легенды КП. Искусственные объекты.	24.04	
46	10. Техническая информация о дистанции соревнований (7 часов)	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	01.03	
47		Ориентирование на местности по топографической карте.	03.03	
48		Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.	11.03	
49		Виды контроля на дистанции. Контроль направления.	15.03	
50		Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.	17.03	
51		Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.	29.03	
52		Сбор и анализ предстартовой информации. Характеристика местности, техническая информация.	31.03	
53	11. Тактическая подготовка (4 часа)	Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.	05.04	
54		Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.	07.04	
55		Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.	12.04	
56		Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы	14.04	
57	12. Специальная физическая подготовка ориентировщика (3 часа)	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	19.04	
58		Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	21.04	
59		Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	26.04	
60	13. Движение по карте (5 часов)	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.	28.04	
61		Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.	05.05	
62		Медленный интервальный бег по сильно пересеченной местности и густой растительности. Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии.	10.05	
63		Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.	12.05	
64		Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.	17.05	
65	14. Кроссовая	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок. Поиск и определение заданных	19.05	

	подготовка спортсмена (4 часа)	участков карты. Определение набора высоты, длины этапа.		
66		Круговая подготовка на развитие общей выносливости. Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.	24.05	
67		Выбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.	26.05	
68		Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности.	31.05	