

муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
« 27 » мая 2022г.  
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ  
директор MAOYDO «ЦДТ»  
Шульман М.А.  
Приказ № 95/2-2 от 30.05.2022г.

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
директор MAOYDO «ЦДТ»  
Шульман М.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
директор MAOYDO «ЦДТ»  
Шульман М.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по спортивному ориентированию**

***УТГ 1 год обучения***

***Возраст обучающихся: 13-14 лет***

***Срок реализации: 1 год***

**Гурин Леонид Антонович -  
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан,  
2022г.

## Пояснительная записка.

Данная программа разработана для учебно – тренировочных групп (УТГ) 1 года обучения и предусматривает приобретение основных знаний по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

**Цель** – воспитание развитой личности, физически здоровой, социально- адаптированной, направленной на творчество. Профессиональное самоопределение и самосовершенствование.

**Задачи** на всех этапах обучения:

- укрепление здоровья;
- воспитание морально – волевых качеств и трудолюбия;
- подготовка и участие в соревнованиях;
- Формирование здорового образа жизни;
- гармоничное и всесторонне развитие личности;
- патриотическое воспитание;
- экологическое воспитание.

Соревнования – важная составляющая спортивной подготовки юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна и юные спортсмены стартуют на соревнованиях в течении года 30 – 40 раз.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед юными спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

Программа по спортивному ориентированию подготовлена для осуществления многолетней тренировки юных спортсменов.

| УТГ – учебно-тренировочная группа | Год обучения | Максимальный объем (часов в неделю) | Годовая учебная нагрузка (часов в неделю) |
|-----------------------------------|--------------|-------------------------------------|---|
| Углубленная тренировка            | 1            | 9                                   | 324                                       |

Рекомендуемый возраст УТГ – 13 -14 лет.

**Программа по спортивному ориентированию составлена с использованием 4 блоков:**

|    | Названия блоков:         | 1 год обучения |
|----|--------------------------|----------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 72 ч           |
| 2. | Практическая подготовка  | 72 ч           |
| 3. | Физическая подготовка    | 108 ч          |
| 4. | Контрольные старты       | 72 ч           |

Это **1-ый этап углубленного обучения**. Начинается обучение углубленной специализации. Рекомендуемый состав группы первого этапа обучения УТГ – не менее 12 человек.

Занятия проводятся с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на индивидуальные подходы, особенно на этом этапе обучения, когда начинается специализация.

Учитывая специфику спортивного ориентирования, темы и количество часов могут меняться в связи с погодными условиями.

## **Задачи 1-го этапа углубленного обучения:**

- совершенствование техники тактики приемов и способов ориентирования;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда, в основном, завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает, и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

### **Блок 1. Теоретическая подготовка.**

Методы развития у спортсменов ориентировщиков специализированных восприятий:

- Расстояния, скорости и направления движения
- Чёткого чтения условных знаков
- Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости
- Путь через точечные ориентиры
- Использование технических приёмов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией
  - Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта)
  - Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям
    - Действия участников после приезда на место соревнований
    - Тактические действия после получения карты и до момента старта
    - Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, возможные изменения генерального направления)
    - Умение определить свои ошибки при выборе пути движения на КП
    - Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика, во время преодоления им соревновательной дистанции
      - Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования
      - Взаимодействие с соперником на дистанции
      - Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте
      - Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию
        - Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

## **Блок 2. Практическая подготовка.**

### **Техническая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на этом этапе углублённой тренировки является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием. Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования. Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки. На этом этапе спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технического мастерства. Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу.

### **Тактическая подготовка.**

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

## **Блок 3. Физическая подготовка.**

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях, лыжную имитацию.

Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метода повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и коло предельного веса. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха от возраста зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки.

**Задачи специальной подготовки** – дальнейшее повышение эффективности и экономичности техники при освоении больших объемов тренировочных нагрузок при

передвижении бегом и на лыжах с соревновательной интенсивностью на различных дистанциях и при решении различных технических задач, совершенствование индивидуального технического мастерства.

#### **Блок 4. Контрольные страты.**

Важное место отводится участию всех занимающихся в учебно-тренировочных стартах, основными целями которых является контроль за эффективностью данного тренировочного процесса. Совершенствование и применение технических элементов в соревновательном режиме. Подготовка и планировка разнообразных дистанций дает возможность тренеру анализировать и корректировать техническую подготовку спортсменов. Отборочные старты, серия соревнований по итогам которых формируется сборные команды. Официальные старты, плановые календарные соревнования.

## Учебно-тематический план

(УТГ-1 год обучения)

|      | Темы занятий  | Часы  |
|------|---|---|
|      | <b><u>1. Теоретическая подготовка.</u></b>  |   |
| 1.1  | Календарь соревнований. Дневник спортсмена. Режим дня. Закаливание.   | 1 ч   |
| 1.2  | Условные знаки спортивных карт. Задания и упражнения.   | 3 ч   |
| 1.3  | Чтение карты:<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила ориентирования;</li> <li>2. Легенды КП;</li> <li>3. Схема кабинета (класса), ориентирование в кабинете;</li> <li>4. Схема пройденного маршрута;</li> <li>5. Анализ тренировочных стартов;</li> <li>6. Составление плана местности;</li> <li>7. Выбор варианта движения;</li> <li>8. Точечные, линейные и площадные ориентиры;</li> <li>9. Задание и упражнения по теме: «Чтение карты».</li> </ol> | 27 ч<br>1 ч<br>1 ч<br>2 ч<br>2 ч<br>6 ч<br>4 ч<br>5 ч<br>1 ч<br>5 ч |
| 1.4  | Масштаб карт:<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные виды</li> <li>2. Измерение расстояний</li> </ol>  | 4 ч<br>1 ч<br>3 ч   |
| 1.5  | Лыжное ориентирование:<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экипировка спортсмена для занятий лыжным ориентированием. Планшет;</li> <li>2. Класс лыжни. Виды лыжных ходов;</li> <li>3. Чтение развилок;</li> </ol>  | 9 ч<br>1 ч<br>2 ч<br>6 ч  |
| 1.6  | Рельеф местности:<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Графическое изображение рельефа и изображение его в объёмном виде;</li> <li>2. Задания и упражнения по теме "Рельеф местности"</li> </ol>  | 6 ч<br>2 ч<br>4 ч   |
| 1.7  | Подготовка к старту: Карточка участника. Щит информации. Сбор информации. Экипировка спортсмена для занятий летним ориентированием.   | 1ч  |
| 1.8  | Работа с компасом. Азимут, его определение.   | 2 ч   |
| 1.9  | Физическая, тактическая и психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика.   | 1 ч   |
| 1.10 | Планирование дистанций.   | 2 ч   |
| 1.11 | Виды ориентирования:<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ориентирование по выбору;</li> <li>2. Ориент-шоу.</li> </ol>  | 2 ч<br>1 ч<br>1 ч   |
| 1.12 | Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.  | 13 ч  |
|      |   | <b>72 ч</b>   |
|      | <b><u>2. Практические занятия:</u></b>  |   |
| 2.1  | Условные знаки спортивных карт. Задания и упражнения.   | 2 ч   |
| 2.2  | Рельеф местности.   | 5 ч   |
| 2.3  | Масштаб карт. Измерение расстояний.   | 5 ч   |
| 2.4  | Чтение карты.   | 17 ч  |
| 2.5  | Лыжное ориентирование.  | 10 ч  |
| 2.6  | Постановка дистанций.   | 10 ч  |
| 2.7  | Работа с компасом. Азимут, его определение.   | 8 ч   |
| 2.8  | Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти.  | 15 ч  |
|      |   | <b>72 ч</b>   |

|     |   |              |
|-----|---|--------------|
|     | <b><u>3. Физическая подготовка:</u></b>   |              |
| 3.1 | Кроссовая подготовка:<br>1. Восстановительный бег.<br>2. Интервальный бег.<br>3. Темповый бег.<br>4. Объемная тренировка.         | 32 ч         |
| 3.2 | Лыжная подготовка:<br>1. Классический ход.<br>2. Коньковый ход.<br>3. Спуск – подъем.   | 24 ч         |
| 3.3 | Спортивные и подвижные игры. Футбол, теннис и т.д.  | 34 ч         |
| 3.4 | Общая физическая подготовка:<br>1. Обще – развивающие упражнения (ОРУ)<br>2. Упражнения на гибкость.<br>3. Упражнения на дыхание. | 9 ч          |
| 3.5 | Специальная физическая подготовка.<br>1. Специальные беговые упражнения (СБУ)<br>2. Лыжная имитация<br>3. Силовая подготовка      | 9 ч          |
|     |   | <b>108 ч</b> |
|     | <b><u>4. Контрольные старты:</u></b>  |              |
| 4.1 | Тренировочные старты.   | 22 ч         |
| 4.2 | Контрольные старты.   | 20 ч         |
| 4.3 | Плановые соревнования.  | 30 ч         |
|     |   | <b>72 ч</b>  |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | <b>324 ч</b> |

## Туристический клуб

### направление «Спортивное ориентирование»

УТГ-1 год обучения.

#### Критерии промежуточной аттестации.

##### **Физическая подготовка:**

1. Пробегать кросс: мальчики - 3-7 км, без учёта времени;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –20-25 раз;
3. Планка 1 мин;
4. Пресс 40 раз за 1 мин;
5. Выпрыгивание из полуприседа 50 - 60 раз;
6. Самостоятельно делать разминку, СБУ (специальные беговые упражнения)

##### **Теоретический и практический курс:**

1. Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт
2. (не менее 15 ответов);
3. Владеть основами техники и тактики спортивного ориентирования;
4. Осуществлять рисовку схем местности и рисовку пройденного маршрута;
5. Ставить простые дистанции по спортивному ориентированию;
6. Уметь пользоваться компасом, брать азимут;
7. Делать анализ тренировочных стартов;
8. Вести дневник спортсмена.

##### **Контрольные страты:**

Заканчивать различные дистанции по спортивному ориентированию.

## **Использование информационных технологий в спортивном ориентировании.**

### **Видеофильмы:**

- 1) «Бег к невидимой цели»
- 2) «На старт» - Спорт. Программа о спортивном ориентировании.
- 3) «Ориентирование на местности»
- 4) «Велоориентирование»
- 5) «10 миль»
- 6) «Первенство России, г.Хволынск, Саратовская обл.»
- 7) «ИНВА-спорт» спортивное ориентирование по тропам (для инвалидов)
- 8) «Как видят это люди» про спорт. Ориентирование
- 9) «Наши новости» ориентирование в школах
- 10) «Как воспользоваться компасом»
- 11) «Как стать олимпийский чемпионом» - Александр Легков
- 12) «Выживание в лесу»
- 13) «Ориентирование на местности», география, 6 класс.
- 14) «Мой спорт»
- 15) Видеообзор дистанции.

### **Компьютерные программы:**

- 1) При изучении условных знаков спортивных карт используется программа O-control 2 for orienteering
- 2) OCAD- 9 – это программа для подготовки и вычерчивания карт
- 3) GPS логгер и программа SportTracks. GPS логгер представляет собой небольшое устройство, способное запоминать координаты, скорость и высоту объекта с определенной частотой. Объем памяти подобных приборов достаточен для проведения 10-15 часов тренировок. Снятие данных осуществляется через USB и Bluetooth, что при наличии КПК, позволяет снять информацию с устройства прямо на тренировке.

### **Обучающие игры :**

«WinOI» и «Virtualori» это соревнования – игра по спортивному ориентированию, где есть все, чем пользуется юный спортсмен – ориентировщик на соревнованиях – это карты, компас, дистанция с контрольными пунктами.

### Список литературы:

1. Алешин В.М., Пызгарев В.А. «Спортивная картография», Воронежский государственный университет - 2006г;
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. «Основы беговой подготовки в спортивного ориентирования», 1994 г;
3. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», Физкультура и спорт – 1980-2004 г
4. Константинов Ю.С «Уроки ориентирования», 2005г;
5. Бурцев В.П «Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования», 2007г;
6. Моргунова Т.В., «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию», 2008г;
7. Воронов Ю.С., «Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании», Учебное пособие 1995г;
8. Елаховский С.Б., «Спортивное ориентирование на лыжах», 1981г;
9. Коструб А.А., «Медицинский справочник туриста», 1987г;
10. Васильев Н.Д., «Спортивное ориентирование», Учебное пособие, 1998г;
11. Иванов Е.И., «Начальная подготовка ориентировщика», 1995 г;
12. Константинов Ю.С., «Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию», 2001г;
13. Алешин В.М., Пызгарев В.А., «Дистанция в спортивном ориентировании бегом», Воронежский государственный университет - 2008г.