

муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

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



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

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«__» _____ 202__ г.
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
директор MAOУДО «ЦДТ»
Шульман М.А.
Приказ № _____ от _____

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«__» _____ 202__ г.
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
директор MAOУДО «ЦДТ»
Шульман М.А.
Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по спортивному ориентированию
УТГ 2 год обучения
Возраст обучающихся: 14-17 лет
*Срок реализации: 1 год***

**Гурина Татьяна Васильевна -
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан,
2022г.

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для учебно-тренировочных групп (УТГ) – 2 года обучения и предусматривает приобретение основных знаний по технике и тактике ориентирование на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

Цель – воспитание развитой физической личности, физически здоровой, социально адаптированной, направленной на творчество, профессиональное самоопределение и самосовершенствование.

Задачи на всех этапах обучения:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание морально-волевых качеств и трудолюбия;
3. Подготовка и участие в основных соревнованиях;
4. Формирование здорового образа жизни;
5. Гармоничное и всесторонне развитие личности;
6. Патриотическое воспитание;
7. Экологическое воспитание.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки юношей и девушек.

Соревновательная детальность в спортивном ориентировании весьма интенсивна и сильнейшие 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, поставленными перед спортсменами на данном этапе многолетней 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
Углубленная тренировка	2	12	432

Рекомендуемые возрастные границы УТГ – 14-17 лет.

Программа по спортивному ориентированию составлена с использованием 4 блоков:

Названия блоков:	2 год об.
Теоретическая подготовка	72 ч
Практическая подготовка	108 ч
Физическая подготовка	144 ч
Контрольные старты	108 ч

На данном этапе идет обучение углублённой специализации. Рекомендуемый минимальный состав группы этого этапа обучения – не менее 12 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся, следует делать большой упор на индивидуальные занятия, особенно на этом этапе обучения.

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

Задачи этапа УТГ 2 год обучения:

- совершенствование техники и 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. Основополагающим 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. Значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу. Большое внимание в группе УТГ 2 года обучения уделяется рисовке простых карт местности, планированию и постановке дистанций.

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 2 год обучения)

	Темы занятий:	Часы:
	<u>1. Теоретическая подготовка:</u>	
1.1	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки. 1) Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Календарь соревнований на следующий год. 2) Дневник спортсмена. Гигиена спортсмена. Массаж. Первая доврачебная помощь. Режим и питание спортсмена.	2ч 1ч 1ч
1.2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. 1) Развитие у спортсменов – ориентировщиков специализированных восприятий – расстояния, направления движения и скорости чтения карты. а) Измерение расстояний. Задания и упражнения; б) Определение направлений. Азимут. Задания и упражнения; в) Чтение карты. Задания и упражнения; 2) Физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка спортсмена – ориентировщика а) Подготовка к старту. б) Тактика прохождения дистанции и взаимодействие с соперниками в различных видах соревнований по спортивному ориентированию: Особенности техники и тактики на дистанции по выбору. Особенности техники и тактики на дистанции по маркированной трассе. Особенности техники и тактики на дистанции в заданном направлении. Особенности техники и тактики при масс старте в эстафетном ориентировании. 3) Анализ тренировочных стартов и соревнований. 4) Особенности лыжного ориентирования. а) Чтение развилки; б) «Элипс»; в) Техника чтения карты при движении на лыжах; г) Подготовка лыжного инвентаря. Смазки, парафины, инструменты для обработки лыж. 5) Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти и распределения внимания. 6) Компьютерные игры по спортивному ориентированию.	62ч 22ч 5ч 5ч 12ч 5ч 1ч 4ч 1ч 1ч 1ч 1ч 10ч 13ч 6ч 5ч 1ч 1ч 10ч 2ч
1.3	Рисовка простых карт местности: а) составление плана местности б) рисовка простых схем пути движения. в) составление обоснования карты. г) измерение высоты и рисовка рельефа.	4ч 1ч 1ч 1ч 1ч
1.4	Планирование и постановка дистанции. Основные принципы планирования дистанции с учетом возрастных особенностей спортсменов.	1ч

1.5	<p>Правила соревнований по спортивному ориентированию.</p> <p>1) Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Оборудование дистанции. Построение стартового городка;</p> <p>2) Электронная отметка. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.</p>	<p>3ч 1ч</p> <p>2ч</p>
		72 ч
	<u>2. Практические занятия:</u>	
2.1	<p>Техника и тактика спортивного ориентирования:</p> <p>1) Развитие у спортсменов – ориентировщиков специализированных восприятий – расстояния, направления движения и скорости чтения карты:</p> <p>а) Измерение расстояний. Задания и упражнения.</p> <p>б) Определение направлений. Азимут. Задания и упражнения.</p> <p>в) Чтение карты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чтение рельефа. Бег по карте «Гидрография» • Путь через точечные ориентиры. • Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до КП) • Бег по «нитке» • Чтение карты на бегу, выбор вариантов движения. <p>1) Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти и распределения внимания.</p> <p>2) Лыжное ориентирование.</p>	<p>81ч 44ч</p> <p>10ч 10ч 24ч 3ч 1ч 2ч</p> <p>6ч 12ч 23ч</p> <p>14ч</p>
2.2	<p>Постановка дистанций:</p> <p>1) Ориентирование по выбору.</p> <p>2) Ориентирование в заданном направлении.</p> <p>3) Ориентирование по маркированной трассе.</p> <p>4) Ориент – шоу.</p>	<p>15ч 4ч 4ч 4ч 3ч</p>
2.3	<p>Рисовка простых карт местности:</p> <p>1) Составление плана местности.</p> <p>2) Рисовка простых схем пути движения.</p> <p>3) Составление обоснования карты.</p> <p>4) Измерение высоты и рисовка рельефа.</p>	<p>9ч 2ч 3ч 2ч 2ч</p>
2.4	<p>Судейство соревнований по спортивному ориентированию.</p> <p>1) Судейство городских соревнований среди школ «Осенний тандем».</p> <p>2) Судейство областных соревнований по лыжному ориентированию.</p> <p>3) Судейство Всероссийских массовых соревнований «Российский азимут»</p>	<p>3ч 1ч 1ч 1ч</p>
		108 ч
	<u>3. Физическая подготовка:</u>	
3.1	<p>Кроссовая подготовка:</p> <p>1) Восстановительный бег.</p> <p>2) Интервальный бег.</p> <p>3) Темповый бег.</p> <p>4) Объемная тренировка.</p>	60 ч
3.2	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>1) Классический ход.</p> <p>2) Коньковый ход.</p>	30 ч

	3) Спуск – подъем.	
3.3	Спортивные игры: футбол, теннис.	36 ч
3.4	Общая физическая подготовка: 1) Обще – развивающие упражнения (ОРУ). 2) Упражнения на гибкость. 3) Упражнения на дыхание.	9 ч
3.5	Специальная физическая подготовка. 1) Специальные беговые упражнения (СБУ) 2) Лыжная имитация. 3) Силовая подготовка.	9 ч
		144 ч
	<u>4. Контрольные старты:</u>	
4.1	Тренировочные старты.	30 ч
4.2	Контрольные старты.	34 ч
4.3	Отборочные старты.	12 ч
4.4	Плановые соревнования.	32 ч
		108 ч
	ИТОГО:	432 ч

Туристический клуб, направление «Спортивное ориентирование»

УТГ-2 год обучения.

Критерии промежуточной аттестации:

Физическая подготовка:

1. Кросс: 5-10 км без учета времени;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 20-30 раз
3. Планка - 1 мин - 1 мин 20 сек;
4. Пресс - 40 - 50 раз за 1 мин;
5. Выпрыгивание из полуприседа 50 - 60 раз;
6. Самостоятельно делать разминку, СБУ (специальные беговые упражнения), прыжковую.

Теоретический и практический курс:

1. Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 17 -18 ответов);
2. Владеть основами техники и тактики спортивного ориентирования.
3. Осуществлять рисовку простых карт и схем местности.
4. Планировать и ставить дистанции по спортивному ориентированию
5. Уметь пользоваться компасом. Брать азимут;
6. Делать анализ тренировочных стартов;
7. Вести дневник спортсмена
8. Оказывать первую доврачебную помощь.

Контрольные старты:

Заканчивать различные дистанции по спортивному ориентированию в соревновательном темпе.

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.