

муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол № 2  
« 26 » мая 2023г.



Утверждаю  
директор МАОУДО «ЦДТ»  
М.А. Шульман  
Приказ № 97/8-2 от 31.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивное ориентирование»**

*1,2,3-й год обучения  
(начальная подготовка)*

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*

*Возраст обучающихся: 8-13 лет*

*Срок реализации: 3 года*

Составитель:  
**Турбаков Иван Валерьевич -**  
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,  
2023г.

### **Пояснительная записка.**

Программа «Спортивное ориентирование» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, **физкультурно-спортивной направленности**, очной **формы обучения**,

Данная программа разработана для обучающихся 1,2,3 года обучения (начальной подготовка) и предусматривает приобретение основных знаний по технике и тактике ориентирования на местности.

**Срок реализации** - 3 года,

**Возраст детей** - от 8 до 13 лет.

**Уровень освоения программы** - базовый.

Данная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);

- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование»;

- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);

- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» от 30.05.2016г. приказ № 93/3-2;

- Положение об аттестации по окончанию обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» от 22.03.2023г. приказ № 49/3-2.

#### **Актуальность программы:**

в настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера здоровье детей и подростков значительно ухудшилось. Их дальнейшее благополучие неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и физического развития.

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности ребенка и поэтапного достижения высокого уровня спортивного мастерства.

#### **Задачи:**

##### **1. Обучающие:**

- 1) формировать умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования;
- 2) получить знания об организме человека и влиянии на него физических нагрузок;
- 3) изучать историю, природу, флору и фауну нашего региона.

##### **2. Развивающие:**

- 1) развивать уровень физической подготовки;
- 2) развивать потребность в повышении интеллектуального уровня;
- 3) развивать способность быстро принимать правильные решения в нестандартных и экстремальных ситуациях.

##### **3. Воспитательные:**

- 1) формировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию;
- 2) воспитывать ответственное отношение к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- 3) воспитывать уверенность в себе, стремление к достижению высокого спортивного результата;
- 4) повышать уровень коммуникативной культуры обучающихся (беседы с психологом);
- 5) воспитывать чувство коллективизма и патриотизма;
- 6) воспитывать бережное отношение к природе;
- 7) создавать единый коллектив на основе творческого взаимодействия педагогов и обучающихся, направленного на достижение поставленных задач.

#### **Формы проведения занятий:**

- 1) теоретические занятия;
- 2) практические занятия;
- 3) участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- 4) планирование и реализация индивидуальных программ спортсменов;
- 5) судейская практика;
- 6) участие в экскурсиях и походах.

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать, как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей на всех этапах такой подготовки.

Занятия спортом помогут обучающимся подготовиться к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Дети укрепят здоровье и получат разностороннюю физическую подготовку. Научатся пробегать дистанции заданного направления по спортивному ориентированию, без потери ориентировки, изображать местность в условных знаках, правильно располагая ориентиры относительно друг друга, смогут выполнить спортивные разряды по спортивному ориентированию, выполнить нормативы по ОФП, легкой атлетике и беговым лыжам. Получат основы личной гигиены и гигиены питания. Научатся вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности, основам планирования тренировочного процесса. Узнают подробности о физиологии организма человека и влиянии на него физических упражнений.

*Цель на всех этапах обучения – это 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;
- гармоничное и всестороннее развитие личности;
- патриотическое воспитание;
- воспитание;

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся и их возраста.

Программа по спортивному ориентированию групп начальной подготовки предназначена для осуществления учебно-тренировочного процесса юных спортсменов и имеет **3** этапа подготовки. Каждый этап имеет годовое обучение и рассматривается, как единый педагогический процесс на всех этапах подготовки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю.

Этапы начальной подготовки	Год обучения	Максимальный объем (часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка (часов в неделю)
1-й этап: начальная подготовка	1	6	<b>216</b>
2-й этап: начальная специализация	2	6	<b>222</b>
3-й этап: начальная специализация	3	6	<b>222</b>

#### **Рекомендуемые возрастные границы этапов обучения.**

1 этап начальная подготовка	2 этап начальная подготовка	3 этап начальная подготовка
<b>8-9 лет</b>	<b>9-11 лет</b>	<b>11-13 лет</b>

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

	<i>Название блоков:</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>
1.	Теоретическая подготовка	36 ч	36 ч	36 ч
2.	Практическая подготовка	72 ч	78 ч	78 ч
3.	Физическая подготовка	36 ч	36 ч	36 ч
4.	Контрольные старты	72 ч	72 ч	72 ч
		<b>216 ч</b>	<b>222 ч</b>	<b>222 ч</b>

Программа рассчитана на 3 года обучения и имеет 3 этапа обучения.

- *Содержание первого этапа обучения предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования и лыжной техники.*
- *Со второго этапа обучения начинается введение в специализацию.*
- *На третьем этапе идёт увеличение физической нагрузки и усложнение технических заданий и упражнений по спортивному ориентированию*

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся чаще всего используется индивидуальный подход, особенно на этапе специализации.

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

**Задачи 1-го этапа обучения:**

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-волевых качеств;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение технике выбранного вида спорта.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов в различных видах спорта: бег, ходьба, лыж, спортивные игры, многообразных подготовительных упражнений.

Годовой объем циклических нагрузок около 100 – 150 км за год. Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер. Особое внимание на этапе начальной подготовки нужно обращать внимание на развитие быстроты, а также координационных способностей и гибкости. В результате спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.

**Задачи 2-го этапа обучения:**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;

- приобретение соревновательного опыта.

В начале этапа основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта.

Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Планирование функциональной подготовки на этом этапе характеризуется увеличением тренировочных нагрузок с учетом специализации.

**Задачи 3-го этапа обучения:**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;

- приобретение соревновательного опыта.

Подготовка становится более специализированной.

Тактическая подготовленность в теории и практике на этом этапе является формированием рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

**Организационно-педагогические условия образовательного процесса:**

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуальная. Условия приема в секцию «спортивное ориентирование» - наличие медицинской справки.

**Формы проведения занятий:**

- тренинг;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- практические занятия;
- планирование и реализация индивидуальных программ спортсменов;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- судейская практика;
- спортивно-туристские мероприятия;
- участие в туристских походах.

Спортивное ориентирование является интереснейшим видом спорта, сочетающим физические, интеллектуальные и психологические нагрузки. В силу специфики спортивного ориентирования, организация учебно-тренировочных занятий по карте является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с точностью чтения карт, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда теоретических и практических занятий в учебном кабинете и только после освоения теории эти элементы отрабатываются на местности в движении: летом бегом, зимой на лыжах.

В зимний период хранение лыж осуществляется в лыжной базе. Трасса готовится при помощи снегохода «Буран».

Для силовой подготовки в учебном кабинете есть турник, тренажёры, различные снаряды. Также есть отдельные раздевалки для мальчиков и девочек.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с точностью чтения карт, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда теоретических и практических занятий в учебном кабинете и только после освоения теории эти элементы отрабатываются на местности в движении: летом бегом, зимой на лыжах.

**Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) и состоит из двух частей:

1. Принятие нормативов по физической подготовке.
2. Тестирование по теоретической подготовке.

#### **Критерии промежуточной аттестации (1 год обучения).**

##### **Физическая подготовка:**

1. Планка 30 сек
2. Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа 5-10 раз
3. Пресс 20 раз за 1 мин
4. Выпрыгивание из полуприседа 30 раз

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

1. Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 7-10 ответов).
2. Нарисовать план-схему кабинета.

#### **Критерии промежуточной аттестации (2 год обучения).**

##### **Физическая подготовка:**

- 1 Планка 40 сек
- 2 Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа 10-15 раз
- 3 Пресс 25 раз за 1 мин
- 4 Выпрыгивание из полуприседа 40 раз

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

- 1 Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 10-12 ответов)
- 2 Нарисовать план-схему кабинета и спланировать дистанцию

#### **Критерии промежуточной аттестации (3 год обучения).**

##### **Физическая подготовка:**

- 1 Планка 50 сек
- 2 Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа 15-20 раз
- 3 Пресс 30 раз за 1 мин
- 4 Выпрыгивание из полуприседа 50 раз
- 5 Самостоятельно делать разминку, СБУ (специальные беговые упражнения)

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

- 1 Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 12-15 ответов).
- 2 Нарисовать план-схему кабинета и спланировать дистанцию

##### **Контрольные старты:**

Заканчивать дистанции по спортивному ориентированию не менее 4КП.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

	<b>Темы занятий</b>	<b>Часы</b>
	<b><u>1.Теоретическая подготовка.</u></b>	1 ч
1.1	Введение. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	
1.2	Условные знаки спортивных карт: 1. Условные знаки – коричневого цвета; 2. Основные правила. Условные знаки – синего цвета; 3. Условные знаки – черного цвета; 4. Условные знаки – зеленого, белого и желтого цвета. 5. Задания и упражнения по теме: «Условные знаки спортивных карт»	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.3	Рельеф местности: 1. Определение – «Рельефа местности». Сечение рельефа; 2. Понятия: горизонталь, берг-штрих; 3. Графическое изображение рельефа и изображение его в объемном виде; 4. Определение крутизны склонов; 5. Задание и упражнения по теме: «Рельеф местности».	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.4	Масштаб карт: 1. Основные виды 2. Измерение расстояний	2 ч 1 ч 1 ч
1.5	Чтение карты: 1. Правила ориентирования; 2. Легенды КП; 3. Схема кабинета (класса), ориентирование в кабинете; 4. Схема пройденного маршрута; 5. Анализ тренировочного старта.	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.6	Подготовка к старту: Карточка участника. Щит информации. Сбор информации. Экипировка спортсмена для занятий летним ориентированием.	1 ч
1.7	Возрастные группы. Параметры дистанции.	1ч
1.8	Лыжное ориентирование: 1. Экипировка спортсмена для занятий лыжным ориентированием. Планшет; 2. Класс лыжни. Виды лыжных ходов;	2 ч 1 ч 1 ч
1.9	Стороны горизонта: 1. Направление севера на карте (линии меридиана); 2. Задания и упражнения по теме «Стороны горизонта»	2 ч 1 ч 1 ч
1.10	Виды ориентирования: 1. Ориентирование по выбору 2. Ориентирование в заданном направлении 3. Ориентирование по маркированной трассе 4. Ориент-шоу 5. Ориентирование по «Белой» карте	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч



1.11	Работа с компасом. Азимут, его определение.	1 ч
1.12	Задания с упражнениями на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	6ч
		<b>36ч</b>

	<b><u>2. Практические занятия:</u></b>	2 ч
2.1	Условные знаки спортивных карт. Задания и упражнения.	
2.2	Рельеф местности.	3 ч
2.3	Масштаб карт. Измерение расстояний.	5 ч
2.4	Чтение карты.	17 ч
2.5	Лыжное ориентирование.	10 ч
2.6	Стороны горизонта. Определение направлений.	3 ч
2.7	Работа с компасом. Азимут, его определение.	14 ч
2.8	Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	18 ч
		<b>72 ч</b>
	<b><u>3. Физическая подготовка:</u></b>	
3.1	Кроссовая подготовка: 1. Восстановительный бег. 2. Интервальный бег. 3. Темповый бег. 4. Объемная тренировка.	12 ч
3.2	Лыжная подготовка: 1. Классический ход. 2. Коньковый ход. 3. Спуск – подъем.	12 ч
3.3	Спортивные игры и подвижные игры. Футбол, теннис и т.д.	6 ч
3.4	Общая физическая подготовка: 1. Обще – развивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на дыхание.	3 ч
3.5	Специальная физическая подготовка. 1. Специальные беговые упражнения (СБУ) 2. Лыжная имитация 3. Силовая подготовка	3 ч
		<b>36 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>216 ч</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

	<b>Темы занятий</b>	<b>Часы</b>
	<b><u>1.Теоретическая подготовка.</u></b>	1 ч
1.1	Введение. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	
1.2	Условные знаки спортивных карт: 6. Условные знаки – коричневого цвета; 7. Основные правила. Условные знаки – синего цвета; 8. Условные знаки – черного цвета; 9. Условные знаки – зеленого, белого и желтого цвета. 10. Задания и упражнения по теме: «Условные знаки спортивных карт»	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.3	Рельеф местности: 6. Определение – «Рельефа местности». Сечение рельефа; 7. Понятия: горизонталь, берг-штрих; 8. Графическое изображение рельефа и изображение его в объемном виде; 9. Определение крутизны склонов; 10. Задание и упражнения по теме: «Рельеф местности».	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.4	Масштаб карт: 3. Основные виды 4. Измерение расстояний	2 ч 1 ч 1 ч
1.5	Чтение карты: 6. Правила ориентирования; 7. Легенды КП; 8. Схема кабинета (класса), ориентирование в кабинете; 9. Схема пройденного маршрута; 10. Анализ тренировочного старта.	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.6	Подготовка к старту: Карточка участника. Щит информации. Сбор информации. Экипировка спортсмена для занятий летним ориентированием.	1 ч
1.7	Возрастные группы. Параметры дистанции.	1ч
1.8	Лыжное ориентирование: 3. Экипировка спортсмена для занятий лыжным ориентированием. Планшет; 4. Класс лыжни. Виды лыжных ходов;	2 ч 1 ч 1 ч
1.9	Стороны горизонта: 3. Направление севера на карте (линии меридиана); 4. Задания и упражнения по теме «Стороны горизонта»	2 ч 1 ч 1 ч
1.10	Виды ориентирования: 6. Ориентирование по выбору 7. Ориентирование в заданном направлении 8. Ориентирование по маркированной трассе 9. Ориент-шоу 10. Ориентирование по «Белой» карте	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч

1.11	Работа с компасом. Азимут, его определение.	1 ч
1.12	Задания с упражнениями на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	6ч
		<b>36ч</b>

	<b><u>2. Практические занятия:</u></b>	8 ч
2.1	Условные знаки спортивных карт. Задания и упражнения.	
2.2	Рельеф местности.	3 ч
2.3	Масштаб карт. Измерение расстояний.	5 ч
2.4	Чтение карты.	17 ч
2.5	Лыжное ориентирование.	10 ч
2.6	Стороны горизонта. Определение направлений.	3 ч
2.7	Работа с компасом. Азимут, его определение.	14 ч
2.8	Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	18 ч
		<b>78 ч</b>
	<b><u>3. Физическая подготовка:</u></b>	
3.1	Кроссовая подготовка: 5. Восстановительный бег. 6. Интервальный бег. 7. Темповый бег. 8. Объемная тренировка.	12 ч
3.2	Лыжная подготовка: 4. Классический ход. 5. Коньковый ход. 6. Спуск – подъем.	12 ч
3.3	Спортивные игры и подвижные игры. Футбол, теннис и т.д.	6 ч
3.4	Общая физическая подготовка: 4. Обще – развивающие упражнения (ОРУ) 5. Упражнения на гибкость. 6. Упражнения на дыхание.	3 ч
3.5	Специальная физическая подготовка. 4. Специальные беговые упражнения (СБУ) 5. Лыжная имитация 6. Силовая подготовка	3 ч
		<b>36 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>222 ч</b>

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

	<b>Темы занятий</b>	<b>Часы</b>
	<b><u>1.Теоретическая подготовка.</u></b>	1 ч
1.1	Введение. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	
1.2	Условные знаки спортивных карт: 11. Условные знаки – коричневого цвета; 12. Основные правила. Условные знаки – синего цвета; 13. Условные знаки – черного цвета; 14. Условные знаки – зеленого, белого и желтого цвета. 15. Задания и упражнения по теме: «Условные знаки спортивных карт»	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.3	Рельеф местности: 11. Определение – «Рельефа местности». Сечение рельефа; 12. Понятия: горизонталь, берг-штрих; 13. Графическое изображение рельефа и изображение его в объемном виде; 14. Определение крутизны склонов; 15. Задание и упражнения по теме: «Рельеф местности».	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.4	Масштаб карт: 5. Основные виды 6. Измерение расстояний	2 ч 1 ч 1 ч
1.5	Чтение карты: 11. Правила ориентирования; 12. Легенды КП; 13. Схема кабинета (класса), ориентирование в кабинете; 14. Схема пройденного маршрута; 15. Анализ тренировочного старта.	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.6	Подготовка к старту: Карточка участника. Щит информации. Сбор информации. Экипировка спортсмена для занятий летним ориентированием.	1 ч
1.7	Возрастные группы. Параметры дистанции.	1ч
1.8	Лыжное ориентирование: 5. Экипировка спортсмена для занятий лыжным ориентированием. Планшет; 6. Класс лыжни. Виды лыжных ходов;	2 ч 1 ч 1 ч
1.9	Стороны горизонта: 5. Направление севера на карте (линии меридиана); 6. Задания и упражнения по теме «Стороны горизонта»	2 ч 1 ч 1 ч
1.10	Виды ориентирования: 11. Ориентирование по выбору 12. Ориентирование в заданном направлении 13. Ориентирование по маркированной трассе 14. Ориент-шоу 15. Ориентирование по «Белой» карте	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч

1.11	Работа с компасом. Азимут, его определение.	1 ч
1.12	Задания с упражнениями на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	6ч
		<b>36ч</b>

	<b><u>2. Практические занятия:</u></b>	8 ч
2.1	Условные знаки спортивных карт. Задания и упражнения.	
2.2	Рельеф местности.	3 ч
2.3	Масштаб карт. Измерение расстояний.	5 ч
2.4	Чтение карты.	17 ч
2.5	Лыжное ориентирование.	10 ч
2.6	Стороны горизонта. Определение направлений.	3 ч
2.7	Работа с компасом. Азимут, его определение.	14 ч
2.8	Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	18 ч
		<b>78 ч</b>
	<b><u>3. Физическая подготовка:</u></b>	
3.1	Кроссовая подготовка: 9. Восстановительный бег. 10. Интервальный бег. 11. Темповый бег. 12. Объемная тренировка.	12 ч
3.2	Лыжная подготовка: 7. Классический ход. 8. Коньковый ход. 9. Спуск – подъем.	12 ч
3.3	Спортивные игры и подвижные игры. Футбол, теннис и т.д.	6 ч
3.4	Общая физическая подготовка: 7. Обще – развивающие упражнения (ОРУ) 8. Упражнения на гибкость. 9. Упражнения на дыхание.	3 ч
3.5	Специальная физическая подготовка. 7. Специальные беговые упражнения (СБУ) 8. Лыжная имитация 9. Силовая подготовка	3 ч
		<b>36 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>222 ч</b>

## **Содержание программы.**

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

В группе ГНП - 1 год обучения необходимо заложить основу ориентирования - это знание условных знаков спортивных карт, умение совмещать карту с местностью, умение правильно выбирать варианты движения на КП;

- выработка специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения, четкого чтения условных знаков,
- детальное чтение рельефа,
- организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям,
- действия участников после приезда на место соревнований,
- тактические действия после получения карты и до момента старта,
- анализ ошибок при выборе пути движения между КП,
- 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.**

Это отработка на местности полученных теоретических знаний (задания и упражнения).

### **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. 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 зависят от возраста, степени подготовленности обучающегося и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки.

### **Блок 4. Контрольные старты.**

**Соревнования** – важная составляющая спортивной подготовки детей и подростков. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе спортивной подготовки. На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, совершенствование и применение технических элементов в соревновательном режиме. Подготовка и планировка разнообразных дистанций дает возможность педагогу анализировать и корректировать техническую подготовку обучающихся. Отборочные старты, серия соревнований, по итогам которых формируется сборная команда.

### **Методические материалы:**

Занятие начинается с теоретической подготовки 20-40 минут. Задача педагога на первом году обучения обучить основам спортивного ориентирования, так как неподготовленного спортсмена нельзя выпускать в лес на дистанцию.

Не зная букв человек не сможет прочитать книгу, не зная условных знаков спортивных карт человек не сможет прочитать карту, поэтому именно этой теме уделяется очень большое внимание. Тема условные знаки спортивных карт очень обширна. Сначала даются общие понятия и правила, относительно условных знаков. Для лучшего усвоения темы используется большое разнообразие заданий и упражнений.

Например: Упражнение игра в «карты»:

Каждому игроку выдаётся 5 карточек, на которых нарисованы условные знаки спортивных карт. Карточки лежат перед игроком стопкой в закрытом виде. Игроки ходят по очереди, по кругу. 1-ый открывает свою карточку, а второй должен сказать, что обозначает этот условный знак, если он даёт неправильное объяснение, то эту карточку он забирает себе, вниз под свои карточки, если ответ правильный, то эта карточка кладётся на центр стола в «БАНК» и т. д. Карточки копятя в «БАНКе» до первого неправильного ответа, а тот, кто дал неправильный ответ, тот все карточки из «БАНКА» забирает себе. Выигрывает тот, у кого закончатся все карточки. Каждая карточка - 2-5 отжиманий.

Очень важно уметь читать рельеф местности. Изначально даются основные понятия: горизонталь, сечение рельефа, берг-штрих, крутизна склонов, затем идёт закрепление, при помощи различных заданий и упражнений.

Например:

Определить:

1. Сколько вершин на горе;
2. Какой склон круче, какая самая высокая вершина и сколько метров её высота, если сечение рельефа 5 метров и т.д.

На 2 и 3 годах обучения эти же упражнения выполняются на скорость.

После отработки всех теоретических заданий в кабинете спортсмен выполняет различные задания на бегу. для спортсмена - ориентировщика очень важна концентрация внимания.

Например:

на бегу, на карточке, на которой в разных положениях нарисованы бугры и ямы, сосчитать:

1. Вертикальные бугры;
2. Горизонтальные бугры;
3. Вертикальные ямы;
4. Горизонтальные ямы;
5. Ямы, наклоненные направо;
6. Ямы, наклоненные налево и т.д.

Физическая подготовка от 40 до 120 минут, в зависимости от возраста и года обучения.

Она включает в себя:

1) **ОБЪЁМНЫЕ ТРЕНИРОВКИ:**

зимой – это лыжный объём – в километрах;

летом – это кроссовый объём – в километрах.

Объёмные тренировки способствуют повышению общей выносливости;

2) **СКОРОСТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ** направлены на повышение скоростной выносливости – это бег на время различных по протяжённости дистанций;

3) **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ** – проводятся после объёмных, так как организму нужна фаза отдыха, после проделанной большой работы.

- Восстановительные тренировки – это небольшой по протяжённости кросс и спортивные или подвижные игры: футбол, волейбол, пионербол и др.;
- 4) **СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СБУ)** применяются на протяжении всего летнего сезона и способствуют улучшению техники бега;
  - 5) **ЛЫЖНУЮ ИМИТАЦИЮ** – это подготовка к лыжному сезону, выполняется на пересечённой местности;
  - 6) **ОБЩУЮ – ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ (ОФП)** – упражнения на гибкость, упражнения на все группы мышц;
  - 7) **СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ** – это важная составляющая особенно для лыжного сезона, силовые упражнения на различные группы мышц.

Тяжело изо дня в день выполнять монотонную, циклическую работу, но без этой работы не получится сильного спортсмена, поэтому постоянно применяется игровой и соревновательный методы, которые вносят разнообразие и пробуждают интерес к занятиям. Широко используется групповая форма работы, обучающиеся на команды, равномерно распределяются педагогом по силам и способностям, таким образом у них развивается чувство коллективизма и ответственности за команду.

**Ежегодно проводится мониторинг развития способностей обучающихся:**

- 1) **НОЯБРЬ - СПАРТАКИАДА «СИЛЬНЫЕ МИРА СЕГО» мониторинг по силовой подготовке.**

Основная цель: выявление сильнейших в силовом многоборье.

Задачи:

1. Повышение интереса к занятиям спортивного ориентирования;
2. Повышение уровня силовой подготовки у обучающихся.

Формирование групп осуществляется согласно году рождения и по половому признаку, при наличии не менее 4 человек в группе, при условии, если менее 4 человек, то группы объединяются с другим годом рождения.

Победители спартакиады определяются по сумме мест всех видов силового многоборья:

- 2) **МАРТ - КУБОК «ВЕСЕННЯЯ КАПЕЛЬ» - мониторинг технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков**, в виде соревнований по спортивному ориентированию «**Весенняя капель**».

Программа соревнований состоит из двух этапов и финала:

**I этап** - ориентирование по памяти;

**II этап:**

1. Отработка умения чтения карты и запоминания объектов;
2. Взятие азимута (соревнования по белой карте) и определение направлений;
3. Измерение расстояний;

**Финал** - Соревнования по спортивному ориентированию.

Цель:

- развитие технико-тактической подготовки;

Задачи:

- совершенствовать умение читать карту;
- совершенствовать умение работы с компасом;
- воспитывать силу воли.



Победители определяются в каждой возрастной группе по сумме мест всех дней соревнований.

### **Воспитательные работа.**

Ориентирование, безусловно, имеет основание выступать, как формирующее звено физической культуры, имеющее воспитательное, обучающее, оздоровительное значение; также формирует бережное отношение к своему организму, содействует воспитанию морально-волевых качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования и гармоничного развития личности. С первых же занятий обучающиеся получают знания по основам личной гигиены, гигиены питания и правильному планированию режима дня. Так как занятия проводятся на улице, в разное время года, обучающиеся учатся, согласно температурного режима, подбирать тренировочную одежду для занятий. «Нет плохой погоды, есть плохая одежда». Идёт естественный процесс закаливания и формирования морально-волевых качеств.

Спортивное ориентирование - это интеллектуальный вид спорта, где спортсмен на высокой скорости (летом - бегом, зимой - на лыжах), должен уметь выбирать самый оптимальный вариант движения по дистанции, что способствует развитию и совершенствованию памяти, распределения и концентрации внимания, быстроты мышления в неординарных ситуациях, для этого очень важно, чтобы спортсмен был спокойным, уравновешенным, не поддавался излишним эмоциям.

Во время занятий вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, поэтому программа является дополнением и компенсацией слабых сторон комплексного развития ребёнка, предоставляя ему, возможность «погружения» в мир своих интересов, в мир живой природы, давая ему возможность к дальнейшему продвижению в профессиональном спорте. Чтобы подготовиться к участию в соревнованиях, нужно систематично и регулярно посещать занятия и на каждом занятии стараться выполнять всю работу по максимуму.

На открытии и закрытии соревнований всегда играет гимн, поднимается флаг. В этой торжественной обстановке воспитывается патриотизм - любовь к родине, уважение к гимну и флагу нашей страны. А если обучающийся попадает в призы, то защищает честь города и области. Не смотря на то, что не все становятся призёрами на соревнованиях, все присутствуют на награждении, таким образом, воспитывается уважение к успехам соперников.

Так как соревнования по спортивному ориентированию проходят в лесу, а в летний период спортсмены часто живут в полевых условиях, обучающиеся учатся самостоятельности и трудолюбию: ставить палатки, разжигать костёр, варить еду, мыть свою посуду, стирать после старта одежду и обувь, а также бережно относиться к природе, убирать за собой мусор, правильно тушить костёр. На всё время проживания на соревнованиях расписывается дежурство. В дежурную бригаду входят: старший, средний, младший. Чтобы приготовить вовремя еду, которую можно будет потом есть, для достижения положительного результата нужно научиться чётко планировать свои действия. Дежурная бригада должна быть сплочённой, здесь очень важна взаимовыручка, умение договариваться, поддержка, забота и чувство ответственности. Если не вовремя приготовить завтрак, то вся команда выйдет на старт голодной, и никто не покажет хорошего результата.

В ориентировании мелочей нет. Спортсмен-ориентировщик должен быть всегда собранным и внимательным, так как ему приходится кроме бега и ориентирования выпол-

нять ряд технико-вспомогательных действий. Хотя роль этих действий не является главной, пренебрежение ими может привести к плачевному результату, вплоть до схода или снятия с дистанции:

- 1) Небрежная отметка на контрольном пункте, в спешке спортсмен не обратил внимание был ли световой и звуковой сигнал электронной отметки, следовательно, если сигнала не было, он снят;
- 2) Подготовка беговой формы и инвентаря – факторы, имеющие значение в любом виде спорта. Смазка лыж, длина палок (зимой). Например, выбор беговой обуви. Если обувь неспециализированная без шипов, просто гладкая подошва, то спортсмен сразу теряет скорость передвижения на крутых склонах, так как нет сцепления, и гладкая подошва проскальзывает, что даже может привести к травматизму, особенно во время дождя. Плохо завязанные шнурки также влияют на результат. В густой траве и в кустах шнурки, как правило, постоянно развязываются, а с развязанными шнурками далеко не убежишь. Поэтому своих подошечных приходится учить применять либо специальную шнуровку, либо перематывать шнурки скотчем. Беговая форма, желательно должна быть из нейлона, капрона, т.е. тканей, не цепляющих шипов и колючек, пропускающих воздух, быстро сохнущих и легких. На голени обычно надевают гетры со специальными щитками, предохраняющими от травм во время бега по труднопроходимому лесу. Головной убор скорее мешает, чем защищает голову от веток. Иногда приходится терять время на его поиски. Лучше использовать впитывающую повязку на лоб.
- 3) Колба компаса должна легко вращаться на плате. Воздушный пузырек в колбе крайне нежелателен. Он искажает показания стрелки. Так же очень важно обучение понятию о легендах КП. Их использование хотя и необязательно, но дает возможность порой сильно сэкономить время на поиск КП, в непосредственной от него близости. В районе КП таких объектов, на котором он расположен, может оказаться несколько. Легенда – это точное местонахождение КП, она объясняет, где находится объект, на котором стоит КП (если их несколько) и с какой стороны от него расположен КП. Спортсмен вбегая в район КП, не имея легенды, тратит много времени оббегая вокруг каждого из объектов в поиске КП, а если легенда в наличии, то спортсмен целенаправленно бежит к нужному объекту и заходит с нужной стороны, что исключает потерю времени на поиски. Это говорит о том, что спортсмен - ориентировщик должен быть всегда собранным и внимательным.

### **Информационные ресурсы и литература:**

#### **Видеофильмы:**

1. «Бег к невидимой цели»
2. «На старт» - Спорт. Программа о спортивном ориентировании;
3. «Ориентирование на местности»;
4. «Велоориентирование»;
5. «10 миля»;
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 пользоваться компасом»;

11. «Как стать олимпийским 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 определённой частотой. Объем памяти подобных приборов достаточен для проведения 10-15 часов тренировок. Снятие данных осуществляется через USB или Bluetooth, что, при наличии КПК, позволяет снять информацию с устройства прямо на тренировке.

#### **Обучающие игры:**

«WinOri» 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. Основная задача участника игры – пройти как можно быстрее дистанции и отметить на всех предложенных участниками контрольных пунктах.

#### **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.