

муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

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



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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивное ориентирование»  
4-й год обучения  
(спортивная подготовка)**

**Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 4 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 5-7 годов обучения (спортивная подготовка) и предусматривает углубленную подготовку по технике и тактике ориентирования на местности.

**Срок реализации** - 4 года.

**Возраст детей** - от 13 до 17 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 молодежи (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 окончании 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. Необходимо воспитание развитой личности, физически здоровой, социально - адаптированной, направленной на творчество, профессиональное самоопределение и самосовершенствование.

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

**Задачи:**

**1. Обучающие:**

- 1) формирование умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования;
- 2) получение знаний об организме человека и влиянии на него физических нагрузок;
- 3) изучение истории, природы, флоры и фауны нашего региона.

**2. Развивающие:**

- 1) развитие уровня физической подготовки;
- 2) развитие потребности в повышении интеллектуального уровня;
- 3) развитие способности быстро принимать правильные решения в нестандартных и экстремальных ситуациях.

**3. Воспитательные:**

- 1) воспитание ответственного отношения к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- 2) воспитание уверенности в себе, стремления к достижению высокого спортивного результата;
- 3) повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся (беседы с психологом);
- 4) воспитание чувства коллективизма и патриотизма;
- 5) воспитание бережного отношения к природе;
- 6) создание единого коллектива на основе творческого взаимодействия педагогов и обучающихся, направленного на достижение поставленных задач.

**Предполагаемый результат освоения программы:**

- Занятия спортом помогут обучающимся подготовиться к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов.
- Обучающиеся 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.
- Выполняют спортивные разряды по спортивному ориентированию, выполняют нормативы по ОФП, легкой атлетике и беговым лыжам.

- Получают знания о личной гигиене и о гигиене питания.
- Научатся вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности, по основам планирования тренировочного процесса.
- Узнают подробности о физиологии организма человека и влиянии на него физических упражнений.

#### **Организационно-педагогические условия образовательного процесса:**

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

групповая, индивидуальная.

Условия приема в туристический клуб по направлению «спортивное ориентирование»:

- наличие медицинской справки, постановка на учёт и прохождение диспансеризации в физкультурном диспансере;
- обучение в группах начальной подготовки (2-3 года).

Теоретические занятия проводятся в кабинете, практические - в движении в парковой зоне или в лесу.

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

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

#### **Формы проведения занятий:**

- 1) групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- 2) практические занятия;
- 3) участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- 4) планирование и реализация индивидуальных программ спортсменов;
- 5) учебно-тренировочные сборы;
- 6) судейская практика;
- 7) участие в соревнованиях, 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.

Спортивная подготовка	Год обучения	Максимальный объем (часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка (часов в неделю)
Углубленная тренировка	4	9	333
Углубленная тренировка	5	12	444
Углубленная тренировка	6	12	444
Углубленная тренировка	7	12	444

#### **Рекомендуемые возрастные границы.**

4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения
<b>13-14 лет</b>	<b>14-15 лет</b>	<b>15-16 лет</b>	<b>16-17 лет</b>

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

	Названия блоков:	4 год обучения	5-7 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	72 ч	72 ч
2.	Практическая подготовка	72 ч	120 ч

3.	Физическая подготовка	108 ч	144 ч
4.	Контрольные старты	72 ч	108 ч
		<b>333 ч</b>	<b>444</b>

В период **углубленного обучения** идёт углубленная специализация.  
Рекомендуемый состав группы – 12 человек.

Занятия проводятся с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на индивидуальный подход.

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

#### **Задачи углубленного этапа 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.

### **Учебно-тематический план**

(4 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: <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
1.4	Масштаб карт: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные виды</li> </ol>	4 ч
		1 ч

	2. Измерение расстояний	3 ч
1.5	Лыжное ориентирование: 1. Экипировка спортсмена для занятий лыжным ориентированием. Планшет; 2. Класс лыжни. Виды лыжных ходов; 3. Чтение развилки;	9 ч 1 ч 2 ч 6 ч
1.6	Рельеф местности: 1. Графическое изображение рельефа и изображение его в объёмном виде; 2. Задания и упражнения по теме «Рельеф местности»	6 ч 2 ч 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: 1. Ориентирование по выбору; 2. Ориент-шоу.	2 ч 1 ч 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>81 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.	32 ч
3.2	Лыжная подготовка: 1. Классический ход. 2. Коньковый ход. 3. Спуск – подъем.	24 ч
3.3	Спортивные и подвижные игры. Футбол, теннис и т.д.	34 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	9 ч

	3. Силовая подготовка	
		<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>333 ч</b>

### Учебно-тематический план

(5-7 год обучения)

	Темы занятий:	Часы:
	<b><u>1. Теоретическая подготовка:</u></b>	
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 развилок; 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	Правила соревнований по спортивному ориентированию. 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; 2) Электронная отметка. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.	3ч 1ч  2ч
		<b>72 ч</b>
	<b><u>2. Практические занятия:</u></b>	
2.1	Техника и тактика 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: • 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. 1) Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти и распределения внимания. 2) Лыжное ориентирование.	81ч 44ч  10ч 10ч 24ч 3ч 1ч 2ч  6ч 12ч 23ч 14ч
2.2	Постановка дистанций: 1) Ориентирование по выбору. 2) Ориентирование в заданном направлении. 3) Ориентирование по маркированной трассе. 4) Ориент – шоу.	15ч 4ч 4ч 4ч 3ч
2.3	Рисовка простых карт местности: 1) Составление плана местности. 2) Рисовка простых схем пути движения. 3) Составление обоснования карты. 4) Измерение высоты и рисовка рельефа.	9ч 2ч 3ч 2ч 2ч
2.4	Судейство соревнований по спортивному ориентированию. 1) Судейство городских соревнований среди школ «Осенний тандем». 2) Судейство областных соревнований по лыжному ориентированию. 3) Судейство Всероссийских массовых соревнований «Российский азимут»	3ч 1ч 1ч 1ч
		<b>120 ч</b>
	<b><u>3. Физическая подготовка:</u></b>	
3.1	Кроссовая подготовка: 1) Восстановительный бег.	60 ч



	2) Интервальный бег. 3) Темповый бег. 4) Объемная тренировка.	
3.2	Лыжная подготовка: 1) Классический ход. 2) Коньковый ход. 3) Спуск – подъем.	30 ч
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
		<b>144 ч</b>
	<b><u>4. Контрольные старты:</u></b>	
4.1	Тренировочные старты.	30 ч
4.2	Контрольные старты.	34 ч
4.3	Отборочные старты.	12 ч
4.4	Плановые соревнования.	32 ч
		<b>108 ч</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>444 ч</b>

### Содержание:

#### 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 метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около 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 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.**

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 спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

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 сборная команда, которая представляет наш регион на официальных стартах и плановых календарных соревнованиях.

#### **Аттестация обучающихся:**

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

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

#### **Критерии промежуточной аттестации** (4 год обучения).

##### **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 10 вопросов по условным знакам спортивных карт (уровень -профессионал, не менее 8 правильных ответов);
2. Владеть основами техники и тактики спортивного ориентирования;
3. Осуществлять рисовку схем местности и рисовку пройденного маршрута;
4. Ставить простые дистанции по спортивному ориентированию;
5. Уметь пользоваться компасом, брать точный азимут и бежать по направлению;
6. Делать анализ тренировочных стартов;
7. Вести дневник спортсмена.

##### **Контрольные страты:**

Заканчивать различные дистанции по спортивному ориентированию.

#### **Критерии промежуточной аттестации** (5-7 год обучения).

##### **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 (уровень - профессионал, 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.

#### **Аттестация по завершению обучения по программе:**

1. Теоретический экзамен по различным темам;
2. Самостоятельное планирование и постановка дистанции по спортивному ориентированию;
3. Наличие не менее III взрослого разряда.

#### **Методические материалы:**

Занятие начинается с теоретической подготовки 20-40 минут. Если задача педагога на первом году обучения обучить основам спортивного ориентирования, так как неподготовленного спортсмена нельзя выпускать в лес на дистанцию, то в учебно-тренировочных группах идёт совершенствование уже приобретённых умений и навыков. Упражнения могут быть те же, но увеличивается скорость выполнения.

Например, в группах можно провести такое упражнение по теме «Условные знаки спортивных карт»: Все садятся по кругу, задаётся тема «Все условные знаки спортивных карт, связанные с рельефом местности», каждый по очереди, по часовой стрелке называет по одному знаку, если не назвал в течении 5 секунд, то делает 5 отжиманий и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то называет хоть один знак.

Очень важно уметь читать рельеф местности. На первом году обучения даются основные понятия: горизонталь, сечение рельефа, берг-штрих, крутизна склонов, затем идёт закрепление, при помощи различных заданий и упражнений на карточках. 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;
3. Сколько рёбер у горы и т.д.

в более старших годах обучения эти же упражнения выполняются на скорость.

Для лыжного ориентирования очень важно уметь читать развилки. Всем выдаются одинаковые карты лыжного ориентирования, педагог диктует: Право, лево, лево, право, прямо и т.д. - стоп КП, спортсмен должен записать номер КП, на который он «приехал», каждый неправильный КП - 5 отжиманий.

После отработки всех теоретических упражнений в кабинете, те же задания выполняются на бегу или на лыжах.

Для спортсмена - ориентировщика очень важна концентрация внимания во время физической нагрузки.

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

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 занимает по времени 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 делятся на команды, равномерно распределяются педагогом по силам и способностям, если он бежит один и может где-то расслабиться, то здесь расслабиться не даёт ответственность за команду, таким образом у них развивается чувство коллективизма.

Ежегодно проводится мониторинг 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 этого мониторинга:

- 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 выполнять 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 подопечных приходится учить применять либо специальную шнуровку, либо перематывать шнурки скотчем. Беговая форма, желательна 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.

### **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:** «WinOl» 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 спортивные 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.