

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**ЦЕНТР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ**

Одобрено  
методическим советом  
МБУ ДО ДТДМ

Утверждаю  
директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева

Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Приказ № 789 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Юный ориентировщик»**

Возрастная категория: 8-17 лет.

Срок реализации: 3 года.

Разработчики программы:

**Кривохижин В.А., Трухин Ю.В.,**  
педагоги дополнительного образования.

Программу реализуют:  
**Кривохижин В.А., Трухин Ю.В., Корниенко В.А.,**  
педагоги дополнительного образования.

Методическое сопровождение:  
**Хатыхьян М.В., Игнатова А.С.,**  
методисты.

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название ДОП	<b>«ЮНЫЙ ОРИЕНТИРОВЩИК»</b>
Сведения об авторе:	<i>ФИО:</i> Кривохижин Виктор Алексеевич, Трухин Юрий Васильевич
	<i>Место работы:</i> муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Дворец творчества детей и молодежи»
	<i>Адрес ОУ:</i> г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 55
	<i>Телефон служебный:</i> <b>251-42-10</b>
	<i>Должность:</i> педагог дополнительного образования
Нормативно-правовая база:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: <a href="http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml">http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml</a>.</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>- Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 20.12.2017 г. № 404-ФЗ).</li> <li>- Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (редакция от 28.12.2016 № 478-ФЗ).</li> <li>- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (редакция от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ).</li> <li>- Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (последняя редакция от 29 июля 2018 г. № 242-ФЗ).</li> <li>- Федеральный закон от 5.02.2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)».</li> <li>- Федеральный проект «Патриотическое воспитание на 2021-2024гг».</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 13.04.2011 г. № 444 (ред. от 29.06.2013) «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации».</li> <li>- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.</li> <li>- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014г. № 2403р.</li> <li>- Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).</li> <li>- Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».</li> </ul>

	<p>- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № 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 и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</p> <p>- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».</p>
Материально-техническая база	<p>МБОУ «Школа № 78», спортзал  МБОУ «Школа № 7», спортзал  МБОУ «Школа № 7», спортзал  МБОУ «Школа № 7», спортзал</p>
Год разработки, корректировки	<p>2018 г.  2023 г.</p>
Структура программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист</li> <li>2. Пояснительная записка</li> <li>3. Учебно-тематический план</li> <li>4. Содержание программы</li> <li>5. Методическое обеспечение программы</li> <li>6. Список литературы</li> </ol>
Направленность	физкультурно-спортивная
Направление	спортивное ориентирование
Возраст учащихся	8-17 лет
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	1г-216 ч.,2 г-216 ч.,3 г-216 ч.
Вид программы	модифицированная
Актуальность	занятия спортивным ориентированием содействует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, социализации, помогает познавать и понимать природу, формирует познавательную активность
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание и формирование здоровой, всесторонне развитой личности,</li> <li>- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;</li> <li>- популяризация спортивного ориентирования, как массового вида спорта для всех возрастов;</li> <li>- участие юных спортсменов в городских, областных, региональных, всероссийских соревнованиях</li> </ul>
Ожидаемые результаты:	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;</li> <li>- развитие способности к самооценке собственных достижений;</li> <li>- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;</li> <li>- осознание личной ответственности за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;</li> <li>- развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками.</li> <li>- положительное отношение к систематическим занятиям спортом;</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;</li> <li>- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;</li> <li>- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.</li> <li>- умение следовать при выполнении задания инструкциям;</li> <li>- умение понимать цель выполняемых действий;</li> <li>- умение договариваться и приходить к общему решению, работая в группе</li> </ul> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать способы ориентирования по карте и на местности;</li> <li>- знать условные знаки и обозначения (в ориентировании и аварийно-спасательных случаях);</li> <li>- знать технику безопасности и правила оказания первой помощи на тренировках, соревнованиях, в природных условиях;</li> <li>- знать правила соревнований по спорт. ориентированию;</li> <li>- уметь читать и понимать спортивную карту;</li> <li>- уметь работать с компасом;</li> <li>- уметь читать формы рельефа и выбирать маршрут движения;</li> <li>- умение брать сложные контрольные пункты, измерять расстояния.</li> </ul>
Формы занятий	очные, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
Режим занятий	1 год – 6ч, 2 год – 6ч, 3 год – 6ч (в неделю)
Формы подведения итогов реализации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование уровня знаний и физической подготовленности;</li> <li>- участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;</li> <li>- регулярный медицинский контроль.</li> </ul>

## Содержание:

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Стр.</i>
I.	Пояснительная записка	6
II.	Учебно-тематические планы	11
III.	Содержание программы	13
IV.	Методическое обеспечение программы	39
V.	Список литературы	57

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Занятия ориентированием вырабатывают такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Тип программы:** общеразвивающая.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 8 до 17 лет.

**Уровень освоения содержания:** ознакомительный/базовый.

Предусматривается возможность внесения изменения и дополнения с учетом специфики образовательного учреждения. Программа содержит научно обоснован-

ванные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов – ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки. Специальная подготовка ориентировщика включает в себя психологическую, техническую, тактическую подготовку спортсмена, иными словами тренировку – мастера.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время укрепление здоровья, физического развития детей является одной из важных проблем. Спортивное ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекаться азартным бегом, умение общаться с природой. Поэтому программа «Юный ориентировщик» является дополнением и компенсацией слабых сторон комплексного развития ребёнка.

В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества учащихся.

**Цель программы** - формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, а также достижение высоких результатов на соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных **задач**:

а) обучающие:

-обучать навыкам ориентирования, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, достижения спортивных результатов и повышение функциональных возможностей организма;

-обучать специальным знаниям и навыкам, необходимым в виде спорта – спортивное ориентирование.

б) развивающие:

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти обучающихся;

-развивать логику, волю к достижению цели, настойчивость;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

в) воспитательные:

-способствовать формированию и развитию нравственно–коммуникативных качеств личности учащихся;

-воспитывать личность учащихся с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, гражданина-патриота современной России.

**Срок реализации:** 3 года.

**Режим занятий** по годам обучения:

1 год обучения – 6 часов в неделю; всего: 216 часов в год;

2 год обучения – 6 часов в неделю; всего: 216 часов в год;

3 год обучения – 6 часов в неделю; всего: 216 часов в год;

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648–20.

**Методы обучения:**

- Общепедагогические методы (объяснение, рассказ, показ, диалог, консультация, демонстрация)

- Специфические методы физического воспитания.

1) методы строго регламентированного упражнения.

2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

**Форма организации образовательного процесса** групповая, возможно использование дистанционной формы обучения (теория).

**Типы занятий:** теоретические и практические.

**Виды занятий:** изучение нового материала, тренировка, выполнение групповых и индивидуальных заданий, участие в соревнованиях и др.

Образовательный процесс проектируется на общих дидактических принципах. Методы, формы и средства педагогической работы отбираются с учетом возрастных



особенностей физиологического и психологического развития детей подросткового возраста.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

#### **Личностные:**

- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- развитие способности к самооценке собственных достижений;
- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- осознание личной ответственности за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;
- развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками.
- положительное отношение к систематическим занятиям спортом;

#### **Метапредметные:**

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.
- умение следовать при выполнении задания инструкциям;
- умение понимать цель выполняемых действий;
- умение договариваться и приходить к общему решению, работая в группе

#### **Предметные:**

- знать способы ориентирования по карте и на местности;

- знать условные знаки и обозначения (в ориентировании и аварийно-спасательных случаях);
- знать технику безопасности и правила оказания первой помощи на тренировках, соревнованиях, в природных условиях;
- знать правила соревнований по спорт. ориентированию;
- уметь читать и понимать спортивную карту;
- уметь работать с компасом;
- уметь читать формы рельефа и выбирать маршрут движения;
- умение брать сложные контрольные пункты, измерять расстояния.

**Методы определения результативности реализации программы:** педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг: педагогическая диагностика знаний, умений, навыков; тестирование (тематический контроль), психолого-педагогический мониторинг личностного развития обучающихся, который проводят педагоги-психологи за рамками учебного времени.

**Формы подведения итогов реализации программы:** тесты, контрольные задания по теме, сдача нормативов, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов и т.д.

**Мероприятия воспитательного характера:** беседы, просмотр фильмов с последующим обсуждением; тематические экскурсии, экологические и гуманитарные акции, встречи с ветеранами и др.

**Работа с родителями:** родительские собрания, консультации по вопросам развития и воспитания детей, режима дня, спортивного питания, совместные спортивные праздники, детско-родительских акции.

**Прогноз развития программы:** доработка к программе «Юный ориентировщик» 4-го и 5-го годов обучения с целью повышения уровня спортивного мастерства учащихся и выхода их на соревнования Всероссийского уровня.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения**

№ п/н	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	лекция
2.	Техника безопасности на занятиях	4	2	2	инструктаж
3.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2	2	-	лекция
4.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль	6	2	4	лекция тесты
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию (основы)	8	4	4	опрос практ. занятия
6.	Топография. Условные знаки. Масштаб, рельеф, измерение расстояний.	10	5	5	тесты опрос
7.	Анализ тренировок и соревнований	4	2	2	опрос, сорев
8.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	беседа
9.	Судейская практика (основы)	10	5	5	тесты, сорев
10.	Общая физическая подготовка	60	5	55	нормативы
11.	Специальная физическая подготовка (основы)	10	2	8	тесты, сорев
12.	Техническая подготовка	30	5	25	практическое занят.
13.	Тактическая подготовка	20	4	16	тесты, сорев
14.	Психологическая подготовка	10	2	8	опрос, практ занятия
15.	Контрольные нормативы	6	-	4	тесты, нормативы
16.	Участие в соревнованиях. Учебные сборы	30	2	28	практич.зан. соревнований.
<b>ИТОГО</b>		216	46	170	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/н	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	лекция
2.	Техника безопасности в природе	4	2	2	инструктаж
3.	Основы туристской подготовки	8	4	4	практ. занятия
4.	Гигиена спорт. обуви, одежды, снаряжения. Врачебный контроль и самоконтроль	6	2	4	беседа опрос
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	2	6	лекция, опрос
6.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Выбор движения в зависимости от вида дистанции.	10	7	3	практические занятия

7.	Анализ тренировок и соревнований	2	1	1	опрос
8.	Снаряжение ориентировщика на выездных соревнованиях	4	2	2	лекция
9.	Судейская практика, различные виды дистанции	8	3	5	практические занятия
10.	Общая физическая подготовка	45	5	40	тесты, норматив.
11.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	практ. занятия
12.	Техническая подготовка	25	5	20	лекция, тестиров
13.	Тактическая подготовка	20	5	15	тесты, соревнов.
14.	Психологическая подготовка	10	2	8	лекция
15.	Контрольные нормативы	6	-	6	тесты, норматив.
16.	Участие в соревнованиях. Учебные сборы	30	2	28	нормативы соревнования
<b>ИТОГО</b>		216	46	170	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

№ п/н	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	беседа
2.	Техника безопасности на соревнованиях	4	2	2	инструктаж
3.	Физиологические основы спортивной тренировки	8	4	4	опрос, практические занятия
4.	Питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой доврачебной помощи.	6	2	4	тесты, нормативы
5.	Соревнования по спорт. ориентированию, установка дистанций	5	2	3	опрос, практические занятия
6.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Действия при потере ориентировки.	9	6	3	тесты, практические занятия
7.	Анализ тренировок и соревнований	4	2	2	учебные старты
8.	Снаряжение ориентировщика, ремонт, хранение, подбор.	2	1	1	лекция
9.	Судейская практика. Фиксация и оценка результатов.	10	3	7	тесты, соревнования
10.	Общая физическая подготовка	40	5	35	нормативы соревн.
11.	Специальн. физическая подготовка	45	5	40	нормативы, соревн.
12.	Техническая подготовка	20	5	15	анализ, ошибки
13.	Тактическая подготовка	15	5	10	практич. занятия
14.	Психологическая подготовка	10	2	8	лекция, опрос
15.	Контрольные нормативы	6	-	6	тесты, нормативы
16.	Участие в соревнованиях, сборах	30	2	28	соревнования
<b>ИТОГО</b>		216	48	168	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Введение (2 часа)

### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Организационное занятие объединения Планирование деятельности объединения в учебном году Ориентирование — средство физического воспитания, оздоровления, закалывания Эмоциональность, связь с природой

### **2. Техника безопасности (4 часа)**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Знать границы полигона. Опасные места.

### **3. История возникновения и развития спортивного ориентирования (2 часа)**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Перспективы развития ориентирования, анализ выступления представителей местной федерации в соревнованиях

### **4. Гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль (6 часов)**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня Гигиена тела. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики.

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Личная медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Основные приемы массажа поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований. Утомление и перетренировка

Оказание первой доврачебной помощи ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего

## **5.Правила соревнований по спортивному ориентированию (8часов)**

### ***Теоретические занятия (4часа)***

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Спортивное поведение. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Основные положения правил соревнований Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования

### ***Практические занятия (4часа)***

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре. после финиша, при опоздании на старт. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

## **6.Топографическая подготовка (10часов)**

### ***Теоретические занятия (5часов)***

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

### ***Практические занятия (5часов)***

Условные знаки топографических карт. Рисовка знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами спортивных карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

## **7.Анализ тренировок и соревнований (4часа)**

### ***Теоретические занятия (2часа)***

Методы анализа результатов тренировок и соревнований

### ***Практические занятия (2часа)***

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции  
Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных соревнований  
и соревновательных дистанций.

## **8.Снаряжение ориентировщика (4часа)**

### ***Теоретические занятия (2часа)***

Компас, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения

### ***Практические занятия (2часа)***

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Оборудование мест старта и финиша, мест общего пользования.

## **9.Судейская практика (10часов)**

### ***Теоретические занятия (5часов)***

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья – контролер КП, обязанности судьи – контролера КП. Оборудование старта и финиша.

### ***Практические занятия (5часов)***

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию. Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанции и его помощники. Участие в работе судейских бригад городских соревнований.

### **Теоретическая подготовка**

Кроссворды, головоломки, перевертыши. Разбор дистанции, анализ, ошибки. Развитие мышления, внимания. Определение расстояния на местности, масштабы карт. Развитие памяти, наблюдательности.

## **10.Общая физическая подготовка (60часов)**

### ***Теоретические занятия (5часов)***

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений.

### ***Практические занятия (55часов)***

Беговая подготовка. Спортивная ходьба, кроссы.

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, махи, прыжки, выпады).

Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность и координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

## **11. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

### ***Теоретические занятия (2 часа)***

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

### ***Практические занятия (8 часов)***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Бег с ускорением.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, специальные беговые упражнения

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе

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

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ног и, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры



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

## **12.Техническая подготовка (30часов)**

### ***Теоретические занятия (5часов)***

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика Разновидности карт: топографические, спортивные Их общие черты и отличия Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты) Изучение понятия привязка (задняя, передняя)

### ***Практические занятия (25часов)***

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально) Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них

Чтение карты (точное, грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу» Направление Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты Выход на КП с различных привязок (передних, дополнительных, задних), отметка на КП, уход с КП

## **13.Тактическая подготовка (20часов)**

### ***Теоретические занятия (4часа)***

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований (заданное направление, по выбору, эстафетное). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования.

### ***Практические занятия (16часов)***

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке Тактика при выборе пути движения Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в "мешок" бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Пути срезки, определение точки состояния при потере ориентирования. Предстартовая информация параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП

### **14.Контрольные нормативы (6часов)**

#### ***Практические занятия (6часов)***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, туризму Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **15.Участие в соревнованиях (30часов)**

#### ***Теоретические занятия (2часа)***

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности

#### ***Практические занятия (28часов)***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, соревнования среди детских объединений ДТДМ, районные соревнования, мини-лабиринты.

### **16.Психологическая подготовка (10часов)**

#### ***Теоретические занятия (2часа)***

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов - ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местно-

сти Методы и средства развития волевых качеств. Влияние утомления на качество ориентирования.

### ***Практические занятия (8часов)***

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, воли, выдержки, настойчивости в достижении цели Предстартовое состояние, боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия Психологическая самоподготовка к старту, регулирование эмоций Эмоциональные переживания и особенности.

Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, необходимость быстрого принятия правильных решений)

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки)

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2–го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1.Введение (2часа)**

#### ***Теоретические занятия (2часа)***

Организационное занятие объединения Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование — средство гармоничного физического развития, достижения спортивных результатов, спортивных разрядов.

### **2.Техника безопасности (4часа)**

#### ***Теоретические занятия (2часа)***

Основы безопасности проведения занятий на открытой местности, сложном рельефе. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

#### ***Практические занятия (2часа)***

Обозначение границ полигона. Выход на контрольный пункт, сигналы бедствия.  
Поиск условно заблудившихся по карте

### **3. Основы туристской подготовки (8 часов)**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзаков и упаковка продуктов.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Составление меню, графика дежурств. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевого лагеря, разжигания костра

### **4. Гигиена спорт. обуви, одежды, снаряжения. (6 часов)**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена одежды обуви, спальника, палатки. Меры личной и общественной профилактики.

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля  
Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, пульс, дыхание, внешние признаки переутомления. Командная медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Оказание первой доврачебной помощи ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего

### **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию (8 часов)**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Виды и способы проведения соревнований, виды дистанций. Основные положения правил соревнований в зависимости от видов дистанций. Организация и проведение

учебных соревнований (лабиринты) по спортивному ориентированию. Виды и способы фиксации результатов. Разрядные требования

### ***Практические занятия (6часов)***

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре. после финиша, при опоздании на старт. Формирование судейских бригад. Предстартовая проверка документов (регистрация участников).

### **6.Топографическая подготовка (10часов)**

#### ***Теоретические занятия (7часов)***

Спортивные карты. Масштаб карты. Сечение рельефа. Выбор движения в зависимости от вида дистанции.

#### ***Практические занятия (3часа)***

Условные знаки топографических карт. Легенда. Измерение расстояний, упражнения с масштабами спортивных карт. Практические задания на местности (выбор пути движения, обход труднопроходимых мест, выход на границы полигона).

### **7.Анализ тренировок и соревнований (2часа)**

#### ***Теоретические занятия (1час)***

Анализ и обсуждение результатов тренировок и соревнований (разбор ошибок).

#### ***Практические занятия (1час)***

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных соревнований и соревновательных дистанций.

### **8.Снаряжение ориентировщика для выездных соревнований (4часа)**

#### ***Теоретические занятия (2часа)***

Комплект снаряжения. Основное снаряжение. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения, мытья, сушки, ремонта.

#### ***Практические занятия (2часа)***

Устройство полевого лагеря, изготовление, подборка и установка спортивного снаряжения. Оборудование мест старта и финиша из подручных материалов, мест общего пользования, хранения и приготовления продуктов.

## **9.Судейская практика (8часов)**

### ***Теоретические занятия (3часа)***

Судейская коллегия соревнований, обязанности начальника дистанции, помощников на КП и старте-финише. Установка различных видов дистанции.

### ***Практические занятия (5часов)***

Стартовые протоколы, работа с протоколами. Работа с ЦФР, подсчет результатов по ориентированию. Участие в работе судейских бригад городских соревнований.

### **Теоретическая подготовка**

Разбор дистанции на различных видах рельефа, анализ, ошибки. Развитие мышления, внимания. Определение расстояния на картах различного масштаба. Развитие памяти, логики, внимания, наблюдательности.

## **10.Общая физическая подготовка (45часов)**

### ***Теоретические занятия (5часов)***

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений.

### ***Практические занятия (40часов)***

Беговая подготовка. Спортивная ходьба, кроссы.

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность и координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

## **11. Специальная физическая подготовка (28 часов)**

### ***Теоретические занятия (2 часа)***

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

### ***Практические занятия (26 часов)***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Бег с ускорением.

Развитие специальных качеств, необходимых в спортивном ориентировании.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, специальные беговые упражнения

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе

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

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги и, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры

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

## **12. Техническая подготовка (25 часов)**

### ***Теоретические занятия (5 часов)***

Значение правильно подобранной техники для достижения высоких результатов на соревнованиях. Способы передвижения по различным видам рельефа: лес, поле, парк, горы, болота и т.д. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов прохождения маршрута.

Специализированные качества в спортивном ориентировании (чувство расстояния, направления, чтение карты). Определение точки стояния, пути срезки, потеря ориентировки, линейные ориентиры, действия при потере ориентировки.

### ***Практические занятия (20 часов)***

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально) Развитие глазомера. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них

Чтение карты (точное), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу» Направление Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты Выход на КП с различных привязок (передних, дополнительных, задних), отметка на КП, уход с КП

## **13.Тактическая подготовка (20 часов)**

### ***Теоретические занятия (5 часов)***

Тактика прохождения в различных видах дистанции. Техника прохождения дистанции на разных видах рельефа. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования.

### ***Практические занятия (15 часов)***

Тактические действия на соревнованиях с опытными спортсменами, с новичками, действия в стартовом и финишном коридорах. Тактика при выборе пути и скорости движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Пути срезки, определение точки состояния при потере ориентирования. Предстартовая информация параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП (легенда).

## **14.Контрольные нормативы (6 часов)**

### ***Практические занятия (6 часов)***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, туризму Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.



## **15.Участие в соревнованиях (30часов)**

### ***Теоретические занятия (2часа)***

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности

### ***Практические занятия (28часов)***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану Первенства города, области, соревнования среди объединений ДТДМ, районные, городские соревнования.

## **16.Психологическая подготовка (10часов)**

### ***Теоретические занятия (2часа)***

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов - ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности Методы и средства развития волевых качеств. Влияние утомления на качество ориентирования.

### ***Практические занятия (8часов)***

Моделирование ситуаций, провоцирующих объективные и субъективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, необходимость быстрого принятия правильных решений, недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки и т.п.)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **1. Введение (2 часа)**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Организационное занятие объединения Планирование деятельности объединения в учебном году. Планирование участия в соревнованиях различного уровня, в том числе, выездных.

### **2. Техника безопасности на соревнованиях.(4 часа)**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Основы безопасности при проведении соревнований на открытой местности. Правила поведения в общественном транспорте, на дороге. Меры личной безопасности и поведение в экстремальной ситуации.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Моделирование нестандартных ситуации в транспорте, на природе, на дистанции по спортивному ориентированию. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

### **3. Физиологические основы спортивной тренировки (8 часов)**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Тренировка, расслабление, восстановительный период. Особенности соревновательного периода. Этапы подготовки и участия в соревнованиях, индивидуализации в процессе подготовки. Основные признаки перетренированности и ликвидации утомления, причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Учет восстановительных процессов после соревновательного периода. Приемы самомассажа, релаксации. Правильное питание в период восстановления.

### **4. Питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой доврачебной помощи. (6 часов)**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Основы спортивного питания. Колораж, режим питания, питьевой режим.

Значение питания и питьевого режима в подготовке спортсмена-ориентировщика. Зависимость колоража от возраста, веса, роста, пола спортсмена, тренировочного или соревновательного этапов. Первая помощь при признаках отравления.

### ***Практические занятия (4часа)***

Составление индивидуального меню на неделю. Самомассаж до и после тренировки и соревнований. Релаксационные мероприятия.

Оказание первой доврачебной помощи при условном отравлении некачественной пищей, напитками. Способы транспортировки условно пострадавшего.

## **5. Соревнования по спорт. ориентированию, установка дистанций (5часов)**

### ***Теоретические занятия (2часа)***

Кто участвует в установке дистанций. Виды дистанций и правила их установки. Права и обязанности участников. Спортивное поведение. Способы сбережения снаряжения от вандализма. Организация отслеживания дистанции.

### ***Практические занятия (3часа)***

Установка условных дистанций различных видов. Организация судейских бригад. Проведение учебно-тренировочных мини-соревнований.

## **6. Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Действия при потере ориентировки. (9часов)**

### ***Теоретические занятия (6часов)***

Редко встречающиеся условные знаки. Знаки бедствия. Действия при потере ориентировки. Способы подачи сигналов бедствия. Способы поиска заблудившихся и переноски пострадавшего.

***Практические занятия (3часа)*** Тест на знание знаков топографических карт. Рисовка знаков. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Способы вязания носилок и переноски пострадавшего.

## **7. Анализ тренировок и соревнований (4часа)**

### ***Теоретические занятия (2час)***

Разбор и анализ результатов тренировок и соревнований

### ***Практические занятия (2час)***

Отработка на местности правильных тактических и технических приемов прохождения дистанции.

## **8. Снаряжение ориентировщика, ремонт, хранение, подбор. (2 часа)**

### ***Теоретические занятия (1 час)***

Подбор личного снаряжения в зависимости от времени года, климатических условий, района эксплуатации. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации, ремонт, очистка, хранение.

### ***Практические занятия (1 часа)***

Составление списка необходимого снаряжения под конкретную заданную ситуацию.

## **9. Судейская практика. Фиксация и оценка результатов. (10 часов)**

### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Работа судьи на старте и финише, обязанности. Оборудование старта и финиша. Способы фиксации результатов, подсчет. Создание стартового и итогового протокола. Присвоение разрядов.

### ***Практические занятия (7 часов)***

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию. Непосредственное участие в соревнованиях в качестве помощника судьи на старте\финише.

### **Теоретическая подготовка**

Тесты по работе с картами, индивидуальные задания. Разбор дистанции, анализ, поиск оптимальных способов прохождения. Развитие мышления, внимания. Определение расстояния по карте, на местности, масштабы карт. Развитие памяти, наблюдательности.

## **10. Общая физическая подготовка (40 часов)**

### ***Теоретические занятия (5 часов)***

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений.

## ***Практические занятия (35 часов)***

Беговая подготовка. Спортивная ходьба, кроссы.

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, махи, прыжки, выпады).

Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность и координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

## **11. Специальная физическая подготовка (45 часов)**

### ***Теоретические занятия (5 часа)***

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

### ***Практические занятия (40 часов)***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Бег с ускорением.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, специальные беговые упражнения

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе

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

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ног и, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры

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

## **12.Техническая подготовка (20часов)**

### ***Теоретические занятия (5часов)***

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика Разновидности карт: топографические, спортивные Их общие черты и отличия Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты) Изучение понятия привязка (задняя, передняя)

### ***Практические занятия (15часов)***

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально) Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них

Чтение карты (точное, грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу» Направление Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты Выход на КП с различных привязок (передних, дополнительных, задних), отметка на КП, уход с КП

## **13.Тактическая подготовка (15часов)**

### ***Теоретические занятия (5часов)***

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований (заданное направление, по выбору, эстафетное). Действия в ориентировании на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования.

### ***Практические занятия (10часов)***

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке Тактика при выборе пути движения Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в "мешок" бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Пути срезки, определение точки состояния при потере ориентирования. Предстартовая информация параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП

### **14.Контрольные нормативы (6часов)**

#### ***Практические занятия (6часов)***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, туризму Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **15.Участие в соревнованиях (30часов)**

#### ***Теоретические занятия (2часа)***

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Разбор опасных мест на территории проведения соревнований.

#### ***Практические занятия (28часов)***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Участие во всероссийских соревнованиях.

### **16.Психологическая подготовка (10часов)**

#### ***Теоретические занятия (2часа)***

Психологическая подготовка — способы уклонения от конфликтных ситуаций. Отношения в команде. Саморегуляция поведения и настроения. Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, необходимость быстрого принятия правильных решений)

#### ***Практические занятия (8часов)***

Психологическая самоподготовка к старту, проигрышу, потере ориентировки. Регулирование эмоций.

Преодоление субъективных психологических трудностей (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **Введение**

#### ***Должны знать:***

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год

#### ***Должны уметь:***

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать пути улучшения достигнутых результатов.

### **Техника безопасности**

#### ***Должны знать:***

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации. Должны уметь:
- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу
- правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

### **История возникновения и развития спортивного ориентирования**



### ***Должны знать:***

- развитие ориентирования как вида спорта;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

### ***Должны уметь:***

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### **Гигиена спортсмена**

#### ***Должны знать:***

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

#### ***Должны уметь:***

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня;
- режим спортивного питания, питьевой режим.

### **Правила соревнований**

#### ***Должны знать:***

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований,
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП в финишном коридоре, после финиширования., при потере ориентировки.

#### ***Должны уметь:***

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований;
- организовать и провести «Лабиринт».

### **Снаряжение ориентировщика**

#### ***Должны знать:***

- основное и вспомогательное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения,
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство.

***Должны уметь:***

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

**Судейская практики**

***Должны знать:***

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

***Должны уметь:***

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

**Общая физическая подготовка**

***Должны знать:***

- задачи общей физической подготовки;
- технику бега и преодоления естественных препятствий;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- специфические особенности бега в ориентировании.

***Должны уметь:***

- выполнять общеразвивающие упражнения для различных мышц тела;

- преодолевать естественные препятствия;
- владеть техникой бега;
- удерживаться на плаву, плавать.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Должны знать:***

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

#### ***Должны уметь:***

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок,
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, скрытая, горная, заболоченная},
- выполнять специальные беговые упражнения,
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами,
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие,
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами)

### **Техническая подготовка**

#### ***Должны знать***

- понятие о технике ориентирования,
- значение техники для достижения высоких результатов,
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема).
- общие черты и отличия карт,
- преимущества каждого из видов карт,

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство

### ***Должны уметь:***

- правильно пользоваться компасом,
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте,
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально),
- определить стороны горизонта по компасу,
- определять точку стояния,
- двигаться по азимуту,
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них,
- восстанавливать ориентировку после ее потери,
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров

### **Тактическая подготовка**

#### ***Должны знать:***

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

#### ***Должны уметь:***

- правильно распределять силы на дистанции,
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта,
- выполнять действия по выбору пути движения,
- из нескольких вариантов выбирать лучший,
- последовательно осуществлять выбранный путь движения,

- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры

### **Контрольные нормативы**

#### ***Должны знать:***

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

#### ***Должны уметь:***

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

### **Участие в соревнованиях**

#### ***Должны знать:***

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

#### ***Должны уметь***

- безошибочно пройти дистанцию I - II уровня

### **Психологическая подготовка**

#### ***Должны знать.***

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

### **Основы туристской подготовки**

#### ***Должны знать***

- туризм — одно из средств общефизической подготовки,
- виды туризма горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

- основные туристские узлы (прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.), их применение и назначение;
- основное групповое и личное снаряжение,
- виды рюкзаков, основные требования к ним,
- туристские палатки, устройство и назначение,
- требования к выбору места для организации бивака группы,
- противопожарные меры в туристском путешествии

### ***Должны уметь***

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

### **Топографическая подготовка**

#### ***Должны знать***

- основы топографии,
- способы изображения земной поверхности,
- понятие топографическая карта,
- понятие масштаб,
- масштаб и его виды,
- основные типы условных знаков,
- понятие горизонталь,
- понятие крутизна склона,

#### ***Должны уметь***

- читать масштаб карт,
- читать и расшифровывать основные условные знаки,
- определять крутизну и высоту склона,
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***Принципы набора, комплектования групп***

- Согласовать с администрацией школы место и часы проведения занятий (кабинет, спортзал).

Вывесить красочное объявление в школе (указать дни и часы занятий).

Побеседовать с воспитанниками, чтобы пригласили своих знакомых, друзей, младших братьев и сестер.

Обратиться за помощью в комплектовании группы к зам. директора по воспитательной работе школы.

Привлекать к занятиям в секции ребят 2-10 классов (лучше, чтобы еще занимались в других спортивных секциях).

На организационном собрании, при первом знакомстве объяснить свои требования (не пропускать занятия, ездить в лес, приобрести спортивный инвентарь, принести медицинское разрешение врача для занятий спортом).

В течение года познакомиться с родителями ребенка, побывать дома.

Комплектовать группы из детей учащихся одной школы (для создания коллектива, школьной команды).

С одаренными детьми работать по индивидуальному плану.

### **Материально - техническое обеспечение.**

Для успешного проведения занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Юный ориентировщик» требуется кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, раздевалка, проведение практических занятий может происходить на стадионе, в парке или в лесу.

### **Экипировка ориентировщика:**

- Компас (специальный);
- Спортивная карта;
- Легенды — подробное описание КП на местности в виде принятых символов;
- Чипы для отметки (SFR, Sport Ident, Emit);
- Шиповки;
- Фонарь (для ночного ориентирования);
- Спортивный костюм.

### **Информационное обеспечение:**

- учебные фильмы, презентации;
- методические, учебные материалы;
- выход в интернет.

### **Оценочные материалы:**

- тесты;
- спортивные нормативы;
- анкетирование;
- протоколы соревнований.

### **Методические материалы.**

*Спортивная карта* — специальная крупномасштабная схема местности, предназначенная для использования в соревнованиях по спортивному ориентированию. На спортивной карте отсутствуют координатная сетка, линии истинного меридиана, склонение, точки геодезических привязок и действует особая система точности по плановым, угловым и высотным измерениям в соответствии с требованиями Международной федерации спортивного ориентирования (ИОФ) и Федерацией спортивного ориентирования (ФСО) России, а специальное содержание составляют показ проходимости местности и индивидуальных особенностей изображаемых объектов. На карту, выдаваемую участнику соревнований, наносят пурпурным (допускается красным, фиолетовым) цветом элементы дистанции, соответствующие каждому виду ориентирования. Спортивные карты издаются согласно Инструкции ФСО России, в соответствии с международной системой условных знаков ИОФ, дополненной национальными условными знаками, утвержденными ФСО России. Для спортивных карт обычно применяются масштабы 1:5000, 1:7500, 1:10 000 и 1:15 000 с высотой сечения рельефа 5 м. На местности с небольшим перепадом высот на склонах можно использовать высоту сечения рельефа 2,5 м.

### Виды ориентирования:

*Ориентирование бегом.* Соревнования по *ориентированию бегом* проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»), и даже на маркированной трассе («МТ»).



*Точное ориентирование.* Международное название trail orienteering. В дисциплине участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде (возможно и никакая). Движение участников допускается только по разрешенным тропинкам (дорожкам) или маркированным участкам местности. Спортсмен может по своему выбору стартовать или пешком(бегом). На некоторых контрольных пунктах называемых «Тайм-КП» дополнительно фиксируется время принятия решения.

### Виды соревнований.

*Ориентирование в заданном направлении «ЗН»* заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции. Соревнования по спортивному лабиринту проводятся на маленькой площадке среди искусственных препятствий. Длина дистанции составляет 100—500 м, карты лабиринта обычно имеют масштаб 1:100.

*Ориентирование по выбору «ВО»* заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время;

Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

*Ориентирование на маркированной трассе «МТ»* заключается в том, что участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иголкой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России.

#### Другие классификации.

Различают соревнования по другим критериям:

Времени проведения соревнований (дневные, ночные);

По взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные, групповые);

По способу организации старта (раздельный, гандикап, общий);

По характеру зачета результатов (личные, лично-командные, командные);

По способу определения результата соревнований (однократные, многократные, квалификационные).

### **Педагогика спортивного ориентирования**

Отечественная педагогика накопила огромный опыт коллективного воспитания. Коллектив является механизмом, который помогает личности адаптироваться в обществе через отношения сотрудничества, товарищества, взаимопомощи. Через деятельность разнообразных кружков, секций, клубов, которые в соответствии с законом «Об образовании» относятся к категории детских объединений, образовательные учреждения стремятся реализовывать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования – развития физических, нравственно здоровой личности, раскрытия ее гражданского потенциала. Стремление детей к объединению – это стремление утвердиться в обществе, приобрести значимые социальные черты и опыт, а также своеобразная форма самозащиты. В детских объединениях учреждений образования создаются оптимальные условия для самореализации современного подростка. Взаимодействие педагогов с членами объединений способствует развитию у детей, подростков положительных мотивов

деятельности, позволяет предупреждать проявления агрессии, жестокости, насилия. Детская, подростковая, молодежная субкультура рождает свою систему ценностей, особый тип мышления, специфические поведенческие модели, не всегда понятные и поддерживаемые со стороны взрослых. Однако именно здесь закладываются иные, вариативные пути развития человеческой культуры, зарождаются альтернативные типы личности.

«Вход в группу должен всегда быть свободным для всех, кроме тех, кому по состоянию здоровья противопоказаны большие физические нагрузки. Нельзя отказывать в приеме ни «трудным», ни неуспевающим, т.к. уже давно доказано, что занятия в спортивной секции очень способствует исправлению недостатков характера, поведения плохо воспитанных детей, углублению познавательных интересов отстающих в учебе ребят.

«Трудные» подростки имеют разные характеры, очень часто это энергичные, «моторные» люди, рвущиеся к первенству во всем, желающие быть главными, очень чуткие к похвале. С ними надо поступать так же, как с физически более развитыми, - надо их побольше загружать работой и поощрять доверием.

Задача руководителя – укреплять в группе положительное общественное мнение, опираясь на актив. Ребята прекрасно понимают, «что такое хорошо и что такое плохо». Если дурны поступки получают негативную оценку всех или хотя бы самых авторитетных участников группы, нарушители очень скоро почувствуют себя неуютно и вынуждены будут подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Любой подросток, пришедший в объединение, должен чувствовать себя здесь комфортно и на учебных занятиях, и в общении с педагогами, со своими сверстниками. Только при выполнении данного условия объединение может стать для подростка наиболее приемлемой формой обучения.

Для этого необходимо проводить мероприятия по снятию психологического напряжения, коммуникативные тесты и тренинги, коллективные и индивидуальные беседы.

Основным новообразованием при формировании личности подростка является проявление чувства взрослости. Разнообразие видов деятельности объединения позволяет педагогу сознательно моделировать такие ситуации, в которых от под-

ростка требуется принятие самостоятельных решений. При этом ему предлагается не просто чувствовать себя возрастным, а быть взрослым. Педагог должен помочь каждому раскрыть и осознать в себе личность, выработать систему позитивных жизненных ценностей. Результатом такой работы должно стать полное доверие и взаимопонимание между педагогом и подростком. Опыт показывает, что воздействие на личность подростка с целью формирования его жизненной позиции должно проводиться не от случая к случаю, а системно. В эту систему входят:

индивидуальные занятия и беседы, где наедине с педагогом подросток учится более свободно излагать свои мысли;

учебные занятия в группе, на которых есть возможность самоутверждения среди сверстников в интеллектуальной форме;

общие мероприятия, где подросток может раскрыть свои творческие способности;

участие в мероприятиях вне объединения, которые позволяют подростку почувствовать себя членом значимого для него коллектива, сопереживать неудачам или радоваться победам своего объединения;

совместные собрания с родителями, на которых проводятся обсуждения планов и проблем объединения, происходит показ родителям значимости для подростка, данного коллектива.

Одним из решающих факторов в становлении жизненной позиции подростков является воздействие личности педагога, которое осуществляется как напрямую (учебные занятия, беседы, обсуждения), так и опосредованное (манера поведения и общения, стиль одежды). Уверенность педагога, его внутренняя личностная самооценка способны вызвать у подростка подсознательное, а позднее и созидательное стремление к саморазвитию. Придя в объединение, подросток стремится к общению со сверстниками, по за частую общаться не умеет, бывает, замкнут, или наоборот, агрессивен.

Педагогу следует помнить, что ребенок добросовестно выполняет задание только тогда, когда понимает его необходимость и полезность.

Педагог при планировании тренировок и соревнований должен следить, чтобы «нормы радости» перевешивали «нормы страданий», иначе неизбежен уход воспитанников из объединения.

Доказано, что легко работать, когда всем детям интересно, для каждого ребенка на тренировке есть какой-то стимул.

Педагог должен обязательно показывать, что в процессе занятий ориентированием у каждого участника происходит улучшение результатов, что он не стоит на месте, развивается в личном плане.

Занятия и тренировки в детском объединении по ориентированию должны:

поощрять активный и здоровый образ жизни;

удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности;

научить детей понимать карту и познакомить с использованием ее в различных условиях;

научить детей восприятию красоты природы и бережному отношению к ней;

развивать в детях творческое начало и социальное самосознание.

В процессе занятий спортивным ориентированием создаются предпосылки для развития силы воли, упорства, самостоятельности и инициативности. Ведь с самого первого занятия ребенка учат ставить цель- «Как можно быстрее и лучше других пройти дистанцию», добиваться выполнения этой цели – «пройти дистанцию в условиях незнакомой местности, а главное – выполнить это самостоятельно.

Положительным фактором, привлекающими детей и их родителей к занятию ориентированием являются:

разнообразие методов и типов тренировки;

разнообразие мест занятий и соревнований;

частые выезды в лес;

личные успехи детей на соревнованиях непосредственно с тренировками;

хорошая дисциплина на тренировках;

общение с тренером – взрослым и т.д.

### **Тактика ориентирования.**

Для уменьшения времени, затрачиваемого на прохождение дистанции, нужно иметь хорошую физическую подготовку и технику ориентирования. Для достижения более хорошего результата, чем у соперников, более высокого места в финиш-

ном протоколе, победы в соревнованиях необходимо владеть тактическим мастерством. Сущность тактики в спортивном ориентировании раскрывается через тактические задачи:

выбор правильных действий в ситуациях, запланированных начальником дистанции для повышения сложности и класса дистанции;

предвидение действий соперников с тем, чтобы противопоставить им свою инициативу;

воздействие на психику соперника с целью заставить его больше ошибаться, то есть применять не самые выгодные технические примеры, тактические действия, не самое лучшее сочетание темпа бега и контроля дистанции, ошибаться в продолжительности чтения карты.

Конкретно к тактическим действиям относятся сбор и анализ предстартовой информации, выработка тактической установки на данный старт, приемы борьбы с соперниками.

### **Выбор пути движения.**

В ориентировании это один из интересных моментов. Умение быстро выбрать выгоднейший для себя путь – большое искусство, и овладеть им можно только в многочисленных тренировках и стартах.

Выбранный путь движения должен отвечать таким условиям:

самый короткий;

надежный с точки зрения ориентирования;

обеспечивающий быстроту передвижения;

не требующий частого чрезмерного обращения к карте;

не требующий излишней затраты сил;

безопасный;

А в сумме выбранный путь должен давать возможность пробежать от КП до КП за кратчайшее время с минимальной затратой сил. Все эти требования находятся в противоречии. Например, самый короткий путь проходит через непроходимые заросли и болота, Путь, не требующий многократного обращения к карте, может проходить по просеке, пересеченной холмами и глубокими оврагами. Путь, обес-

печивающий быстроту передвижения, проходит по окружным дорогам, в 2-3 раза увеличивающим расстояние. Так что выбор пути движения это искусство компромиссов, где приходится жертвовать частью одних качеств ради выигрыша в других. Нельзя жертвовать только одним – Безопасностью.

### **Планирование дистанции.**

Длина дистанции и количество КП выбираются так, чтобы время победителя на длинной дистанции соответствовало правилам соревнований, а вот много других особенностей дистанции определяется различными инструкциями и опытом начальника дистанция.

На дистанции должны встречаться ландшафты различного типа (например, равнинный, горный, пойменный).

Проходимость различных участков дистанции должна быть различной.

Длины этапов должны быть различными.

Направление движения после каждого КП должно изменяться.

Не должно быть таких этапов между КП, где участник дважды может использовать один и тот же путь.

Суммарный набор высоты по прямой линии, соединяющий КП, в среднем должен быть не менее 15 м. и не более 50 м на километр дистанции.

КП должны стоять на точных ориентирах.

Вблизи КП не должно быть точных аналогичных ориентиров, не показанных на карте.

Видимость КП не должна превышать 50 м.

Каждый КП должен устанавливаться на далее 5 м от точного ориентира, указанного в легенде.

Участков с одним очевидным путем движения должно быть не более 10% от общей длины дистанции.

Вероятные пути движения не должны проходить через зоны, запретные для бега, и опасные места.

Предполагаемый выгоднейший путь движения не должен выходить за пределы карты.

Последний КП должен обеспечивать приход участников на финиш по одно-значному пути.

Вероятный путь движения участников не должен проходить через старт или центр соревнований.

КП должны располагаться не ближе 250 м от края рабочего поля карты, если нет ограниченного линейного ориентира.

Все эти условия начальник дистанции должен стремиться выполнить при разработке дистанции, а в день соревнований он еще должен лично проверить:

исправность оборудования КП и средств отметки;

точность соответствия легенд в информации для участников действительному расположению КП;

точность нанесения дистанции на карты;

одинаковое для всех участников качество отпечатков карт.

### **Развитие выносливости.**

Выносливость – это способность длительное время выполнять тяжелую работу. Она является свойством хорошего тренированного здорового организма. Повышение уровня выносливости, связанного со всеми вышеописанными показателями, процесс длительный и кропотливый, это процесс перестройки всех систем организма.

Пока организм юного спортсмена растет, его выносливость растет естественным путем, но, под влиянием специальной тренировки, результаты становятся неизмеримо выше. Главный принцип тренировки выносливости (как, впрочем, и любой другой тренировки) - это постепенное увеличение нагрузок, чередование их с отдыхом и нагрузками других типов, регулярное повторение тренировочных циклов и обязательный контроль состояния систем организма. Все хитрости и сложности науки планирования и управления тренировкой должен знать тренер спортсмена, об этом все-таки и есть то искусство, благодаря которому можно взобраться на спортивные вершины.

Выносливость ориентировщиков зависит от нескольких основных факторов:



Способности к максимальному потреблению кислорода (МПК) – от этого зависит мощность, развиваемая в беге спортсменом; Этот показатель во многом связан с генетической предрасположенностью, и тренировкой можно повлиять на его уровень не очень значительно;

Экономности потребления кислорода, или порога анаэробного обмена (ПАНО), выражаемой максимальной мощностью (интенсивностью) бега, при которой потребляемого кислорода хватает для стабильного обеспечения организма спортсмена. На уровне ПАНО спортсмен может бежать 1-2 часа, и это именно и есть уровень, близкий к требуемому в условиях соревнований. Этот показатель довольно значительно зависит от тренировки. Постоянно повышая скорость бега на тренировках, мы увеличиваем его экономичность, но только при условии достаточной продолжительности тренировки;

Способности к удержанию скорости ПАНО. Иными словами – времени, в течении которого мы можем бежать со скоростью ПАНО. Этот показатель зависит как от силовой подготовленности и состояния систем организма, так и включает в себя волевые способности (терпения).

Выносливость включает в себя несколько слагаемых, для развития которых требуются различные тренировочные средства.

Первое согласное можно определить, как способность мышц работать с самой высокой нагрузкой (с максимальным усилием или в максимальном темпе). В таких условиях мышцы за период работы успевают получить очень мало кислорода и питательных веществ из крови и работают в основном за счет внутренних запасов. Примером может служить бег на дистанцию 100 м. В таком режиме работа может выполняться недолго, не более десятков секунд. Но, во всяком случае, тренированные мышцы могут работать дольше и интенсивнее.

Второе слагаемое выносливость-количество работы, выполняемой мышцами за длительное время. Все знают, что, если выполнять с усилием непривычную работу, даже просто побегать после долгого перерыва, могут заболеть мышцы. Однако достаточно 2-3 месяца потренироваться, эти же мышцы при повторении такой же нагрузки болеть не будут.

Третье слагаемое - способность организма к усвоению кислорода из воздуха в течение какого-то отрезка времени, например за минуту. Тренировочный человек может усвоить в течение каждой минуты при длительной работе почти вдвое больше кислорода, чем нетренированный, и соответственно выполнить больше работы. С другой стороны, при одинаковой нагрузке в обстановке, когда в окружающем воздухе недостаточно кислорода или же в жаркую погоду тренированный человек страдает гораздо меньше, чем нетренированный.

Суть этих тренировок – выполнение серий упражнений с большими нагрузками, чтобы периодически повышать пульс до частоты, близкой к предельной. Этого можно достичь, пробегая в хорошем темпе несколько отрезков по 400-800 м с отдыхом в 3-4 минуты. Способность к повышенному усвоению кислорода является самой важной составляющей выносливости

### **Об организации соревнований.**

Участники соревнований по спортивному ориентированию имеют определенные обязанности, за нарушения или невыполнение которых они могут быть предупреждены судьями или отстранены от соревнований:

соблюдать нормы поведения и спортивной этики как в местах проведения соревнований, так и вне их;

знать и соблюдать правила соревнований.

оказывать помощь во время соревнований участнику, получившему травму, и при необходимости транспортировать его до ближнего КП или на финиш;

стартовать под номером, определенным жеребьевкой;

участник, сошедший с дистанции, должен без задержки явиться на финиш и сдать старшему судье карту и контрольную карточку;

Запрещаются участникам такие действия, как:

выходить в район расположения дистанции до старта и после своего финиша до окончания соревнований.

пользоваться посторонними картами, кроме той, что получена на старте;

пересекать запрещенные для бега участки (посевы и др.);

сотрудничать с другими спортсменами;

преследовать на дистанции других участников;  
лидировать других участников и самому пользоваться лидированием;  
привлекать к себе внимание каким-либо сигналами;  
применять какие-либо технические средства передвижения;  
изменить устройство и обозначение КП, портить средства отметки;  
сокращать дистанцию, нарушать порядок прохождения КП;  
вмешиваться в работу судейской коллегии.

Участнику, потерявшему карту или контрольную карточку, результат не зачитывается.

На дистанции участник должен беречь от случайных проколов карту и контрольную карточку. Выйдя на КП, нужно проверить его обозначение и только после этого отмечаться. Уходя с КП, нужно проверить четкость отметки на контрольной карточке или карте.

### **Предстартовая информация.**

#### **Параметры дистанции.**

Длина, число КП, набор высоты. По этим данным участник выбирает темп бега на начальном участке дистанции.

#### **Параметры карты.**

Размер, масштаб, сечение рельефа. Эти данные позволяют лучше подготовиться к старту, подобрать при необходимости нужный размер пластикового пакета для карты или взять на старт планшет. Желательно подобрать старую аналогичную карту с тем же масштабом и сечением рельефа для разминки с картой.

#### **Характер местности.**

Проходимость, тип растительности, типы ландшафта, изменения в степени заболоченности в связи с сухой или дождливой погодой. Данные помогают правильно подобрать одежду и обувь, выбирать на дистанции пути движения с учетом того, что изображенные болота могут оказаться высохшими или, наоборот, труднопроходимыми.

### Стартовые параметры.

Номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша, порядок следования на старта и от финиша к лагерю. Данные помогают правильно выбрать место и время разминки, определить место для размещения одежды.

### Параметры района соревнований.

Границы района, граничащие населенные пункты, запретные для бега участки. Знание этих данных помогает в нужных случаях уточнить свое местонахождение, избежать неправильного выбора пути и соответствующего наказания за бег по запретным участкам (например, по засеянным полям, огородам).

### Сведения о контрольных пунктах.

Легенды текстовые или символические (пиктограммы). Наличие маркировки на стартовом и финишном отрезках дистанций. Наличие совмещенных КП, то есть общих для разных групп участников. Средства отметки на КП.

Легенды или пиктограммы нужно до старта перенести на карточки участника, если карточки не выданы участникам в подготовленном виде. Нужно каждую пиктограмму внимательно изучить, понять и, по возможности, запомнить. Если возникают вопросы, разобраться с тренером или друзьями. Запоминание последовательности легенд полезно, чтобы на бегу меньше заглядывать в карточку.

### Опасные места.

Обрывы, скалы, ограды из ключей проволоки, участки расчистки молодых посадок с многочисленными малозаметными в траве острыми пнями, труднопроходимые болота, опасные дикие животные.

Знание этих данных поможет правильно вести себя и избежать тем самым многих неприятностей.

### Стартовые данные соперников.

Эти данные обязательно нужны в тактической борьбе – чтобы знать, кто из основных соперников впереди и насколько, а кто позади.

### Год издания карты, финиши составителей.

Новые ориентиры, появившиеся на местности после издания, карты, и степень их отражения в исправленной карте. Собрав максимум сведений о точности карты, ориентировщик для себя решает, насколько тщательными должен быть контроль

дистанции. Начинает со старта несколько осторожно, затем, если убеждается, что карта нигде не подводит, может ослабить контроль и бежать быстрее. Большая часть из всей перечисленной информации приводится в стартовых протоколах.

### **Снижение скорости под влиянием условий дистанции**

Итак, будем иметь в виду, что спортсмен может долго выполнять работу с некоторой определенной мощностью, превышать которую нецелесообразно. На хорошей дороге эта мощность позволяет достигнуть более высокой скорости, а различные мешающие причины эту скорость снижают время, прохождения отрезка пути удлиняется.

Имеются проверенные опытным путем коэффициенты удлинения времени бега для разных условий относительно времени, затрачиваемого на такой же отрезок пути на гладкой дороге с хорошими условиями сцепления обуви с поверхностью грунт.

Условия передвижения	Коэффициент увеличения времени.
<u>Хорошая, гладкая дорога</u>	1,0
Тропа	1,1
Мокрая просека, песок	1,2-1,4
Лес без подлеска	1,2
Лес с подлеском	1,4-1,8
Подъем 50 м на 1 кг.	1,5
Труднопроходимый участок, болото, пашня	2,0
Непроходимый участок	3,0-5,0

Ясно, что наилучший путь с точки зрения быстроты передвижения – прямая твердая дорога. Но такие участки на дистанции бывают редко. Чаще имеются различные помехи, резко снижающие скорость движения. Большинство из них явно видны на карте, но некоторые заранее на себя внимания не обращают и «неожиданно» обнаруживаются на месте действия.

Например, то, что достаточно крутой подъем быстрым не бывает, очевидно, каждому. Но забывается, что и крутой спуск, и движение вдоль склона быстрыми не бывают тоже. Вариант пути, требующий многократного обращения к карте, также оказывается значительно более медленным, чем более длинный путь, но не требующий постоянного чтения карты.

### **Уровни освоения содержания программы.**

#### **I уровень:**

1. Знать цвета карты.

Уметь ориентироваться вдоль отдельной тропинки.

Ориентироваться с тропинки на тропинку.

#### **II уровень:**

1. Уметь читать объекты с тропинки, брать КП, расположенные в пределах видимости от линейных ориентиров.

Уметь и не бояться пользоваться срезками и кратчайшим путем.

Ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами.

#### **III уровень:**

Выбор простого пути.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами.

Точное ориентирование на коротких этапах.

#### **IV уровень:**

1. Понимать горизонтали.

2. Ориентироваться с использованием крупных форм рельефа и болот.

3. Уметь читать рельеф.

#### **V уровень:**

Использовать правильные технические приемы в соответствии с условиями.

Читать рельеф на соревновательной скорости.

Уметь выбрать путь через контрольно-точечные ориентиры.

#### **VI уровень:**

1. Взятие сложных контрольных пунктов, измерение расстояния пар шагами.

3. Без ошибок пробегать длинные этапы и расстояния от привязок до КП

1-2 год обучения - начальный - 3 уровень

3 год обучения - 3-4 уровень

### Оценка результата

Оценкой результата работы секции спортивного ориентирования являются:

Сохранение состава группы воспитанников

2. Выполнению спортивных разрядов

III-ю

II-ю

I-ю

III

II

I

КМС

3. Успешность участия на соревнованиях различных рангов.

Таблица 1.

Возрастная динамика показателей физической подготовленности мальчиков 15 – 18 лет.

Контрольные упражнения	Этап спортивного совершенствования			
	Возраст (лет)			
	15 п=23	16 п=20	17 п=18	18 п=18
Прыжок в длину с места, см	209,5	227,8	223,5	222,6
	11,1	17,9	14,3	12,4
5-кратный прыжок в длину с места, см	1089,9	1172,0	1125,2	1145,3
	68,0	88,2	99,1	93,2
Бег на 30 м. с хода, с.	3,94	3,91	3,86	3,82
	0,49	0,12	0,25	0,34
Тест-кросс, в м/с	4,21	4,35	4,40	4,44
	0,34	0,55	0,44	0,38

Таблица 2.

Возрастная динамика показателей физической подготовленности девочек 15 – 18 лет.

Контрольные упражнения	Этап спортивного совершенствования			
	Возраст (лет)			
	16 п=17	17 п=16	18 п=16	19 п=15
Прыжок в длину с места, см	180,6	188,0	184,2	178,8
	9,7	11,4	11,1	11,6
5-кратный прыжок в длину с места, см	962,7	1002,8	991,8	946,4
	70,9	68,9	95,0	64,6
Бег на 30 м. с хода, с.	4,39	4,37	4,33	4,39
	0,30	0,23	0,22	0,51
Тест-кросс, в м/с	3,72	3,72	3,80	3,82
	0,30	0,40	0,32	0,18

### Затраты времени на технические действия

Действие	Элита	Соревнующийся	Новичок
Выбор пути Остановки (кол-во на 1 км.)	14 с/км	26 с/км	60 с/км
Среднее время остановки	3-5 с	10с	15-20с
Время отметки на КП	3с	4-5с	10с

Время, затраченное на технические действия в процентном соотношении от времени пробегания дистанции.

	Техника ориентирования	Передвижение
Ориентировщик элиты	7	93
Соревнующийся спортсмен	17	83
Новичек	30	70

Установлено, что при быстром передвижении спортсмен видит перед собой местность приблизительно на 10-15 метров вперед и оценивает ее безопасность для себя. То есть за эти 3-5 секунд чтения карты он стремится запомнить максимум информации, чтобы лишней раз не обращаться к карте. Развитию внимания, зрительной или наглядно-образной памяти, воображения способствуют упражнения, заимствованные из книг Б. Никитина "Развивающие игры", "Внимание", "Сложи квадрат" и т. д.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

### Нормативно-правовые документы.

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 20.12.2017 г. № 404-ФЗ).
4. Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (редакция от 28.12.2016 № 478-ФЗ).
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (редакция от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ).
6. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (последняя редакция от 29 июля 2018 г. № 242-ФЗ).
7. Федеральный закон от 5.02.2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)».
8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание на 2021-2024гг».
9. Указ Президента Российской Федерации от 13.04.2011 г. № 444 (ред. от 29.06.2013) «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации».
10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.
11. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014г. № 2403р.

12. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
13. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
15. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № 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 и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

## **Литература для педагога**

1. Берштейн Н.А. «О ловкости и ее развитии». М., Фис, 1991
2. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян АА., «Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании». СПб., СпбГУ, 1994г
3. Костышев В. «Философия, спортивного ориентирования» М., ЦДЮТур 1995г
4. Огородников С.Б. «Сборник задач и упражнения; по спортивному ориентированию». М., Фис, 1978г
5. Огородников Б.И , Кирчко А.Н., Крохин Л А., «Подготовка спортсменов- ориентировщиков» М., Фис, 1978г
6. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004г
7. Суслов Ф П. «Бег на средние и длинные дистанции». М., Фис,1982г
8. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование». М., Просвещение,1990г

## **Литература для учащихся**

1. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М, 1996 г.
2. Магамедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ "Турист", 1978 г.
3. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996 г.
4. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур, 1996 г.
5. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.:ЦДЮТур, 1997 г.
6. Журнал "Азимут" Федерация спортивного ориентирования России.