

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
31.08.2022 г., № 7

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного об-
разования «НеШкола»
от 31.08.2022 г., № 48

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»**

Туристско-краеведческая направленность

Объем обучения: 216 часов
Срок реализации: 1 год
Возрастная категория: 10-15 лет

Разработчик программы:
Кошмарь Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образова-
ния;

г. Губкин, 2022

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С.

Приказ от « 31 » 08 2021 г. № 41, на основании решения педагогического совета от « 31 » 08 2021 г., протокол № 07

Введение

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты (сокращенно - КП), расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ориентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до другого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта.

Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика и шахматы (именно шахматы с их быстрым, но тщательным расчетом вариантов ходов, с необходимостью следовать избранному варианту пути). Бывает, что ориентировщик сбивается с избранного пути и не знает точку на карте, в которой сейчас находится. В этой ситуации нужно мужество, чтобы вернуться назад, «привязаться» к карте и снова включиться в спортивную борьбу. В соревнованиях по ориентированию нет многочисленных трибун стадионов, аплодисментов зрителей. С соперником идет невидимая, скрытая лесом борьба, каждый бежит своим путем и темпом.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в городской зоне.

В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» разработана с учетом педагогического опыта автора программы и в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Спортивное ориентирование. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования – М.: ФЦДЮТиК.

Направленность программы - туристско-краеведческая. Уровень программы – стартовый.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Спортивное ориентирование» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивное ориентирование» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на решение важных образовательных и воспитательных задач, решает вопросы спортивной подготовки учащихся в таком виде спорта как спортивное ориентирование и обеспечивает всестороннюю подготовку спортсменов, готовых к плодотворной, самостоятельной работе на дистанциях соревнований различного уровня.

Отличительными особенностями данной программы является ее универсальность, т.е. способность удовлетворять запросы разных возрастных групп; ее интегрированность, т.е. взаимосвязь с другими науками, с картографией, математикой.

Цель программы: формирование здоровой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа решает основные задачи:

- повысить уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повысить уровень интеллектуальных возможностей;
- укрепить здоровье занимающихся;

- воспитать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Учитывая специфику спортивного ориентирования большая часть учебно-тренировочных занятий проводится в условиях природной среды.

Особое значение необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Педагог должен планировать углубленное изучение вопросов выживания и деятельности юного ориентировщика в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях соревнований.

Данная программа рассчитана на 1 год. Возраст учащихся 9-15 лет.

Образовательная деятельность в младшем школьном возрасте становится ведущей, именно она определяет развитие всех психических функций ребенка: памяти, внимания, мышления, восприятия и воображения. При этом дети не теряют интереса к игре. У детей в возрасте 11-15 лет в этот период происходит становление личности подростка.

Возрастной период - 13-15 лет отличается повышенной интеллектуальной активностью, желанием развивать, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны. На каждом возрастном этапе социализации можно наблюдать определенные особенности развития личности. В подростковом и юношеском возрастах дети определяют свой дальнейший профессиональный путь, выбирая, пробуя различные виды деятельности. Дети стремятся утвердиться в социуме.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- **личностные** (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- **регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),

- **познавательные** (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- **коммуникативные** (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Содержание программы предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 44 часа, на практические – 172 часа. Учебный материал рассчитан на овладение основными приёмами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях. На развитие всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений. Изучение техники и тактики, а также их применение на учебно-тренировочных занятиях и в ходе соревновательной деятельности, при передвижении по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств.

Организация учебно-тренировочного процесса. Программа рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объёмом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Предусматриваются как теоретические занятия, так и практические, а также выезд на местность. Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед соревнованиями.

Ожидаемые результаты образовательного процесса.

К концу обучения учащиеся будут знать:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи (повторение). Методика поиска потерявшегося спортсмена.

2. Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиену питания.

3. Краткую характеристику основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальную систему ориентирования и ее создание.

4. Системы отметки, их особенности и разновидности.

5. Способы контроля направления. Их характеристику, основные отличия (повторение). Основные ошибки при передвижении по азимуту.

6. Способы контроля расстояния, их характеристику, основные отличия (повторение). Основные ошибки при контроле расстояния.

7. Работу с компасами разных моделей.

8. Положение о соревнованиях.

Должны уметь выполнять:

1. Текущее и перспективное чтение карты.

2. Пробегать короткие азимутные отрезки.

3. Основы передвижения на лыжах классическим и свободным стилем.

4. Разминочный комплекс упражнений.

5. Упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести.

6. Нормативы по ОФП и СФП.

7. Закончить дистанцию 2-3 уровня.

8. Регулировать стресс, развивать самоуверенность, психологические свойства.

Программа предусматривает участие в контрольном старте по спортивному ориентированию, подготовка к которому осуществляется в течение всего учебного года.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме тестовых заданий и контрольных нормативов по физической подготовке и контрольного старта по спортивному ориентированию.

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, полигонов по спортивному ориентированию, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программы

«Спортивное ориентирование»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	Май	36	108	216	3 р по 2 часа

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Форма аттеста- ции/ контроля
1	Теоретическая подготовка	16	опрос
2	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	тестирование
3	Интеллектуальная подготовка	10	тестирование
4	Техническая подготовка ориентировщика	32	тестирование, соревнования
5	Тактическая подготовка ориентировщика	18	тестирование, соревнования
6	Соревнования по спортивному ориентированию	22	соревнования, опрос
7	Физическая подготовка	114	сдача нормативов
	ИТОГО	216	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	12	4	
1.1	Вводное занятие	6	6	-	Опрос
1.2	История развития и современное состояние ориентирования	4	2	2	Опрос
1.3	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	Опрос
1.4	Гигиена спортсме-на, питание	2	2	-	Опрос
2.	Психологическая и морально-волевая подго-товка.	4	2	2	Тестирование
2.1	Задачи и средства морально-волевой подготовки	2	2	-	Опрос
2.2	Предстартовое со-стояние	2	-	2	Соревнование
3.	Интеллектуаль-ная подготовка .	10	4	6	
3.1	Развитие интел-лектуальных спо-собностей	4	4	-	Тестирование
3.2	Контроль за усво-ением элементов техники ориенти-рования при по-мощи упражнений и тестов	6	-	6	Тестирование
4.	Техническая под-готовка .	32	10	22	
4.1	Условные знаки спортивных карт	4	4	-	Опрос, тестирова-ние
4.2	Компас, его устройство, прави-	4	2	2	Опрос

	ла обращения.				
4.3	Определение сторон горизонта.	5	1	4	Выполнение задания
4.4	Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	14	2	12	тестирование, соревнования
4.5	Отметка контрольного пункта (КП)	5	1	4	тестирование, соревнования
5.	Тактическая подготовка.	18	4	14	
5.1	Выбор пути движения между КП	6	2	4	тестирование, соревнования
5.2	Тактические действия на соревнованиях	6	2	4	Соревнования
5.3	Подход и уход с контрольного пункта.	6	-	6	Соревнования
6.	Соревнования по спортивному ориентированию	22	6	16	
6.1	Правила соревнований	4	4	-	Опрос
6.2	Участие в соревнованиях	18	2	16	Соревнования
7.	Физическая подготовка	114	6	108	
7.1	Общая физическая подготовка	72	2	70	сдача нормативов
7.2	Специальная физическая подготовка	36	2	34	сдача нормативов
7.3	Контрольные нормативы	6	2	4	сдача нормативов
	ИТОГО	216	44	172	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута.

1.2. История развития и современное состояние спортивного ориентирования.

Теория. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Практика. Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

1.3. Снаряжения для ориентирования

Теория. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практика. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

1.4. Гигиена спортсмена, питание

Теория. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела,

одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

2. Психологическая и морально-волевая подготовка.

2.1. Задачи и средства морально-волевой подготовки.

Теория. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного мастерства. Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

2.2. Предстартовое состояние.

Практика. Воспитание таких черт характера как: целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

3. Интеллектуальная подготовка.

3.1. Развитие интеллектуальных способностей.

Практика. Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

3.2. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

Теория. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

4. Техническая подготовка.

4.1. Условные знаки спортивных карт.

Теория. Спортивная карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков.

4.2. Компас, его устройство, правила обращения.

Теория. Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта.

Практика. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

4.3. Определение сторон горизонта.

Теория. Определение масштаба карты.

Практика. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

4.4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Теория. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.

Практика. Ориентирование от ориентира к ориентиру.

4.5. Отметка контрольного пункта (КП).

Теория. Средства отметки контрольного пункта (КП).

Практика. Отработка навыков отметки на КП.

5. Тактическая подготовка.

5.1. Выбор пути движения между КП.

Теория. Понятие о тактике ориентирования. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки.

5.2. Тактические действия на соревнованиях.

Теория. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

Практика. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

5.3. Подход и уход с контрольного пункта.

Практика. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор скорости передвижения на дистанциях.

6. Соревнования по спортивному ориентированию.

6.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Положение о соревнованиях. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

6.2. Участие в соревнованиях.

Теория. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

7. Физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Задачи общей физической подготовки. Средства общей физической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для

рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

7.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовой выносливости. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств

Практика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-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, 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 (набивные мячи, амортизаторы).

Контрольные нормативы.

Теория. Понятие контрольных нормативов. Виды нормативов.

Практика. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

<i>Раздел программы</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>
Введение	- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования	- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году
Техника безопасности	- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; - правила дорожного движения; - меры личной безопасности в криминальной ситуации; - аварийный азимут, ограничивающие ориентиры	- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций; - уметь выходить из леса при потере ориентировки; - соблюдать правила дорожного движения
История развития спортивного ориентирования	- возникновение и развитие ориентирования в стране за рубежом, в нашей области	
Снаряжение ориентировщика	- основное снаряжение, вспомогательное снаряжение; - лыжное снаряжение;	- правильно эксплуатировать и хранить снаряжение; - подбирать, изготавливать и

	- правила эксплуатации и хранения снаряжения; - планшет и его устройство	производить установку снаряжения
Гигиена спорта-мена	- влияние физических нагрузок на развитие организма человека; - гигиена физических упражнений; - гигиена тела, одежды, обуви	- соблюдать меры личной гигиены; - составлять и соблюдать режим дня
Психологическая и морально волевая подготовка	- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства; - методы и средства развития волевых качеств; - особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.	
Интеллектуальная подготовка	- логическое мышление	- выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления
Техническая подготовка	- понятие о технике ориентирования; - значение техники для достижения результатов; - разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема); - понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; - компас и его устройство.	- правильно пользоваться компасом; - ориентировать карту; - определять расстояние на карте; - измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально); - определять стороны горизонта по компасу; - определять точку стояния - двигаться по азимуту; - определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности
Тактическая подготовка	- понятие о тактике; - взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке	- выполнять действия по выбору пути движения; - из нескольких вариантов

	ориентировщиков; - значение тактики для достижения наилучших результатов; - понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры	выбрать лучший; - последовательно осуществлять выбранный путь движения; - правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры
Правила соревнований по спортивному ориентированию	- права и обязанности участников соревнований; - виды соревнований; - способы проведения соревнований; - действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиша	- соблюдать права и обязанности участников соревнований
Участие в соревнованиях	- календарный план соревнований; - положение о соревнованиях; - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении; - действия участников в аварийной ситуации; - основы безопасности при участии в соревнованиях.	- закончить дистанцию по своей возрастной группе
Общая физическая подготовка	- задачи общей физической подготовки; - взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок; - технику лыжных ходов	- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; - передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы.
Специальная физическая подготовка	- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков	- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; - выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; - выполнять специально-

		беговые упражнения; - выполнять упражнения на развитие быстроты; - выполнять упражнения на развитие гибкости; - выполнять упражнения на развитие ловкости; - выполнять упражнения на развитие силы
Контрольные нормативы	- методы проведения (тестирование, соревнования); - нормативные требования	- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; - выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий.

Воспитание у учащихся дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия - на все это, необходимо обращать внимание педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в любом деле, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии учащегося;
- не следует скупиться на поощрения, когда ребенок хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, педагогом. Если педагог хочет добиться от своего учащегося высоких результатов, то прежде всего семья должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына

или дочери дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характере, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и каким-либо видом спорта, так как учащемуся не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид деятельности в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Методическое обеспечение

Основной задачей занятий является привлечение детей к занятиям, формирование потребности в регулярных занятиях. В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- наглядные – направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные – направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические – направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный – направлен на изучение нового материала.

Формы подведения итогов: опрос, тестирование, соревнование, выполнение спортивных нормативов, контрольное упражнение.

Средства контроля:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Кросс			
Скоростные качества	Бег 60 м	11 с	11,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140 см	130 см
	Прыжок в высоту с места	25 см	20 см
Выносливость	Бег 1000 м	5 мин 30 с	
	Бег 800 м		5 мин
Лыжная гонка			
Выносливость	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км	29 мин 30 с	
	Лыжные гонки, свободный стиль 3 км		19 мин 10 с
Разряд	Третий юношеский разряд		

Материально-техническое оснащение:

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Призмы для КП	5
2	Средства отметки	карандаши, фломастеры
3	Комплект спортивных карт различной местности	150 шт
4	Компасы	3 шт
5	Секундомеры	1 шт
6	Лыжный инвентарь (лыжи, палки)	15 шт
7	Гантели	2 шт
8	Аптечка	1 шт

Список литературы

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Алёшин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 204 с.
3. Алёшин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М. Алёшин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ВГУ, 2009. – 160 с.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
5. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.: Академпринт, 2012. – 172 с.
6. Воронов, Ю.С. Повышение эффективности обучения юных спортсменов-ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам на основе учёта возрастной структуры соревновательной деятельности / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №3 (85). – С. 53-58.
7. Воронов, Ю.С. Доминантные факторы специальной подготовленности спортсменов 9-14 лет, специализирующихся в беговых видах ориентирования / Ю.С. Воронов, С.А. Корневский // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №4 (86). – С. 31-35.
8. Дрогов, И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 56 с.
9. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 110 с.

10. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.
11. Казанцев, С.А. Ранняя диагностика работоспособности юных спортсменов-ориентировщиков / С.А. Казанцев, Д.А. Иванова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №8 (90). – С. 26-29.
12. Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту. 1979 г.
13. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
14. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
15. Константинов, Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-проводники. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 56с.
16. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 40 с.
17. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
18. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
19. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.
20. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
21. Пинчуков, А.С. Методика развития основополагающих личностных качеств, влияющих на процесс занятий спортивным ориентированием / А.С.

Пинчуков // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIV науч. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2011. – С. 229-232.

22. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 368 с.

23. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). – М.: Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 2004. – 23 с.

24. Смирнов, Д.В. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 68 с.

25. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост. – Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.

26. Урванцев В. Г. Игровые упражнения в спортивном ориентировании: учеб. пособие / В. Г. Урванцев. — Спб.: ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2017. — 30 с.

27. Ченцов В.А. Методические основы управления учебно-воспитательным процессом в учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческого профиля: Авторедис. канд. пед. наук. – М., 2000. – 20 с.

28. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.

29. Штыкова, Е.В. Топография и ориентирование на местности: учебное пособие / Е.В. Штыкова, В.Н. Агальцов. – Омск: СибГУФК, 2008. – 52 с.

Интернет-ресурсы:

https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/orientirovanie_-_pervye_shagi.pdf

https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/orientirujtes_pravilno.pdf

http://oductik.moy.su/doc/2016/2_krajnov_i.vtekhnicheskaja_podgotovka_v_sportivn.pdf

Контрольное тестирование(с ответами)

1. Азимут – это:
А) угол между направлением на юг и направлением на ориентир;
Б) угол между направлением на север и направлением на ориентир;
В) угол между направлением на север и направлением на юг.
2. Каким цветом обозначаются объекты, связанные с водой?
А) красным;
Б) чёрным;
В) коричневым;
Г) синим;
Д) зелёным.
3. Каким цветом обозначается рельеф?
А) красным;
Б) чёрным;
В) коричневым;
Г) синим;
Д) зелёным.
4. При определении сторон горизонта по механическим часам находят и делят пополам угол между.
А) 12 часами и минутной стрелкой;
Б) минутной и часовой стрелкой;
В) 12 часами и часовой стрелкой.
5. Каким цветом обозначаются объекты, сделанные человеком?
А) красным;
Б) чёрным;
В) коричневым;
Г) синим;
Д) зелёным.
6. Каким цветом рисуется дистанция в карте?
А) красным;
Б) чёрным;
В) коричневым;
Г) синим;
Д) зелёным.
7. В каких единицах измеряется азимут?
А) в минутах

Б) в градусах

В) в метрах

8. Из представленных способов ориентирования выберите те, которые характеризуют ориентирование по природным признакам:

А) склоны на северной стороне муравейника более крутые;

Б) с северной стороны деревьев растет мох;

В) ветви деревьев более раскидистые на южной стороне;

Г) Полярная звезда указывает направление на север;

Д) в полдень тень от шеста указывает на север.

9. Каким цветом обозначаются объекты, сделанные человеком?

А) красным;

Б) чёрным;

В) коричневым;

Г) синим;

Д) зелёным.

10. Ориентирование - это:

А) определение своего местоположения относительно частей света;

Б) определение своего местоположения относительно видимых ориентиров;

В) определение своего местоположения относительно сторон горизонта.

Топографический диктант

Напишите названия условных знаков.
















