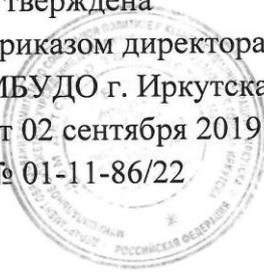


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1
от 26 августа 2019 года

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02 сентября 2019 года
№ 01-11-86/22



Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование 1»

Адресат программы: дети 8-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Токарева Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист	1
2.	Пояснительная записка	3
3.	Объём и содержание	6
4.	Планируемые результаты	12
5.	Учебный план	13
6.	Учебно-тематический план	13
7.	Календарный учебный график	14
8.	Оценочные материалы	15
9.	Методическое обеспечение	15
10.	Условия реализации программы	16
11.	Список литературы	17
12.	Приложения	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) разработана в соответствии:

- с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, ст. 12, 33, 58,59,75;
- с порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008);
- с СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённого Постановлением №41 от 04.07.2014г.;
- с письмом Службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ» от 14.04.2015 г. №75-37-0768/15;
- с Уставом МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, утверждённого 12.06.2011 г.

Направленность программы: туристско-краеведческая;

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительное и спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

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

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приёмами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него. Подростков больше привлекает

социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию меняется.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки, обучающиеся получают в ходе походов и на соревнованиях.

В процессе спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивное ориентирование способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Отличительные особенности программы.

В программе «Спортивное ориентирование» подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный на оздоровление воспитанников, привлечение к здоровому образу жизни, а также стремление к достижению высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием на различных этапах подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Содержание программы представлено следующими направлениями: техническая и тактическая подготовка ориентировщика, физическая подготовка ориентировщика, основы туристской подготовки, краеведение. В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Участие в многодневных соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивное ориентирование» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного ориентирования среди обучающихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности спортсменов, происходит обмен опытом работы.

Адресат программы: к занятию по программе привлекаются обучающиеся с 8 лет до 18 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных час, 1 раз в неделю по 5 час (занятия на местности), перерыв между занятиями 10 мин.

Общая продолжительность занятия на местности составляет 5 часов, теоретические занятия и занятия по ОФП (СФП) совмещены, их продолжительность составляет 2 часа. Количество занятий в неделю 3 раза. Предусматриваются индивидуальные занятия с отдельными воспитанниками и с малыми группами (3-4 чел.) с целью достижения высоких спортивных результатов.

Цель и задачи программы.

Целью программы является создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-ориентировщиков для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (вид спорта – спортивное ориентирование).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

Обучающие:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, основам туристской подготовки, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;

- владеть основами техники спортивного ориентирования;

- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- содействовать развитию специальных физических качеств;

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;

- способствовать выполнению норм на присвоение спортивных разрядов в соответствии Единой всероссийской спортивной классификации;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;

Воспитательные:

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- обеспечить накопление соревновательного опыта;
- повышать накопление соревновательного опыта.

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объем программы: Учебный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 324 часа, по 9 часов в неделю.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного ориентирования на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов-ориентировщиков, лыжников-гонщиков, легкоатлетов, а также практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии. Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике и тактике спортивного ориентирования, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном ориентировании: специальной выносливости, скоростной выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся

умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, презентаций); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному ориентированию, выполнение диагностических тестов и заданий по технике ориентирования, психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-ориентировщиков являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному ориентированию. Походы, учебно-тренировочные лагеря проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост- и межсоревновательный период.

Темы, изучаемые в программе:

Раздел 1. Спортивное ориентирование на местности

Тема 1.1. Вводное занятие.

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы объединения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие краевые и всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению охраны природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Тема 1.3. Топография, условные знаки.

Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, комнаты и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Тема 1.4. Техника спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и символные легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Ориентирование на коротких этапах с «тормозными» ориентирами. Кратчайший путь, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска со склонов высокой, основной и низкой стойками. Обучение преодолению подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Тема 1.5. Тактика спортивного ориентирования.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Понятие: линейные, площадные, точечные ориентиры и привязка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число -КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

Тема 1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Тема 1.7. Судейская практика.

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на. выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи.

Протокол старта, протокол прохождения КЛ. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

Тема 1.8. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно календарному плану в Первенствах города, области, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

Контрольные тесты для проверки теоретических знаний и практических умений данного курса с использованием рекомендуемой литературы.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1 Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, скалолазанием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Участие в течение года в соревнованиях по ОФП

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

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. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Бег в равномерном темпе по равнине и слабопересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Бег с картой. Ходьба на лыжах - на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

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). Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьев.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

Раздел 3. Туристская подготовка

Тема 3.1. Основы туризма.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация биваков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Способы преодоления препятствий с использованием специального снаряжения и без него.

Тема 3.2 Правила соревнований по спортивному туризму.

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Формы проведения промежуточной аттестации: тесты, участие в зачётных соревнованиях областного уровня, выполнение и подтверждение спортивных разрядов, сдача нормативов по ОФП и СФП. По окончании полного курса обучения планируется выполнение 1-3 юношеского спортивного разряда по спортивному ориентированию.

Закончив первый год обучения, обучающийся должен знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- правила пожарной безопасности и необходимые действия при обнаружении первых признаков (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.) пожара;
- меры предосторожности при обращении с огнем и причины возникновения пожаров;
- достижения иркутских ориентировщиков на всероссийских и международных соревнованиях;
- общие положения правил по спортивному ориентированию, способы проведения соревнований и критерии допуска к соревнованиям;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности; технику лыжных ходов; гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- правила хранения продуктов в полевых условиях; правила укладки рюкзака и упаковка продуктов; принципы составления меню для походов и соревнований.

Закончив первый год обучения, обучающийся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;

- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- передвигаться на лыжах выполняя технические приемы; владеть приемами техники бега; выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять специально-беговые упражнения на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести;
- правильно пользоваться компасом; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности (шагами, визуально); двигаться по азимуту;
- читать карту с одновременным слежением за местностью и аккуратно производить отметку на КП;
- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- составлять меню, график дежурств; укладывать рюкзак; готовить пищу в полевых условиях; организовывать и проводить бивачные работы: установку палаток, оборудование костра, кухни, заготовку и хранение дров; пользоваться топором и пилой; организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы	Формы промежуточной аттестации	
		1 год	1 год
1	Ориентирование на местности	158	Тест, участие в соревнованиях
2	Общая и специальная физическая подготовка	150	Сдача контрольных нормативов (приложение 1-4)
3	Туристская подготовка	16	Зачетный поход выходного дня-
	Общее количество часов	324	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Ориентирование на местности	158	24	134
1.1	Вводное занятие. История	8	4	4

	возникновения и развития спортивного ориентирования.			
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	10	4	6
1.3	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	22	4	18
1.4	Техника спортивного ориентирования.	66	4	62
1.5	Тактика спортивного ориентирования.	30	4	26
1.6	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	6	2	4
1.7	Судейская практика.	8	2	6
1.8	Контрольные упражнения и соревнования.	8	-	8
2.	Общая и специальная физическая подготовка	150	8	142
2.1	Общая физическая подготовка.	90	4	86
2.2	Специальная физическая подготовка	60	4	56
3.	Туристская подготовка	16	2	14
7.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-
ВСЕГО, ч		324	34	290

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 года обучения

Наименование раздела	месяцы																Форма промежуточной аттестации		
	Сент.		Окт.		Ноя.		Дек.		Янв.		Фев.		Март		Апр.			Май	
	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз	тз	пз		тз	пз
Ориентирование на местности	20		18		18		18		15		18		18		18		15		Участие в соревнованиях, выполнение разрядов
	4	16	0	18	2	16	2	16	2	13	4	14	2	16	4	14	4	11	
Общая и специальная физическая подготовка	16		17		17		17		14		17		17		18		17		Решение тестов по технике и тактике ориентирование
	4	12	1	16	3	14	0	17	0	14	0	17	0	17	0	18	2	15	
Туристская подготовка	0		1		1		1				1		3		7		2		Зачетный поход выходного дня
	0	0	1	0	1	0	0	1			0	1	1	2	0	7	0	6	

Общее количество часов	36		36		36		36		29		36		38		41		36		324	
	8	2 8	2	3 4	5	3 1	2	3 4	2	2 7	4	3 2	3	3 5	4	3 9	6	3 2	36	288

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика проводится два раза в год в форме зачётных занятий при участии обучающихся в соревнованиях различного уровня. Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой (см. Приложение 1)

1. Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена. Контрольные упражнения позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса, пресса, прыжковую подготовку; Таким образом, перечисленные упражнения охватывают широкий спектр механизмов и двигательных возможностей человека, уровень функционирования которых в значительной степени определяет общую физическую подготовленность спортсменов по спортивному ориентированию.

2. Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена

3. Тесты и контрольные упражнения, определяющие тактическую подготовку. Решение ситуационных тактических задач. При решении задачи оцениваются визуально-пространственные и наглядно-действенные компоненты мышления.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программы:

Программа для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для объединений дополнительного образования детей. Лукашов Е.В., Ченцов В.А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

Дидактические материалы:

Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001, 2003г.г.

Раздаточный материал (карточки, картотренажеры, карты-пазлы и т.д.).

Раздаточный материал «Приемы ориентирования».

Раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».

Раздаточный материал (спортивные карты-схемы).

Таблица «Описание символов для пояснения легенд контрольных пунктов».

Таблица «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».

Тесты на тренировку памяти и внимания.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивному

ориентированию

Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при несоответствии одежды условиям занятий;
 - отсутствие разминки;
 - при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. 3. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
3. Ознакомиться с программой занятия.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).
2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.
3. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.
4. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю. Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.
2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Личное специальное снаряжение:

- для учебных занятий частично предоставлено МБУДО г. Иркутска ДДТ№3, частично приобретено на средства родителей и спонсоров.

Групповое специальное снаряжение:

- частично предоставлено МБУДО г. Иркутска ДДТ№3, частично приобретено на средства родителей и спонсоров.

Специально оборудованные с\залы для занятий в зимний период:

- используются на правах аренды согласно договора о сотрудничестве (СОШ №24. г. Иркутска).

Полигоны для занятий в природных условиях

- оборудуются по месту организации занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
3. Воронов Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2001. -72 с.
4. Воронов Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2001. - 72 с.
5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
6. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие. М.: «Академия», 2001. - 208 с.
7. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
8. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
9. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста М.: Профиздат, 1986. -240 с.
10. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. М., 1995. -112 с.
11. Куликов В. М., Константинов Ю, С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 2002. -72 с.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
13. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по-спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
14. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2002. - 72 с.
15. Спортивное ориентирование /Сост. Воронов, Ю.С. Константинов, 1999 г.
16. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В.И. Ганопольский. - М.: ФиС, 1987.
17. Туристская игротка (Игры, конкурсы, викторины). Выпуск четвертый. М.: ЦДЮТиК, 2003. - 56 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Оценочные материалы Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

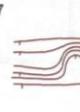
№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300—1400	1500 и выше	900 и ниже	1050—1200	1300 и выше
			17	1100	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8—9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9—10	12	6	13—15	18

Оценочные материалы

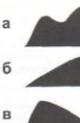
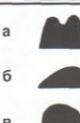
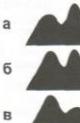
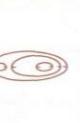
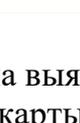
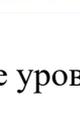
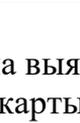
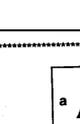
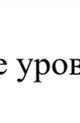
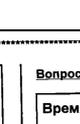
Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена

Материалы для промежуточной аттестации обучающихся на выявление уровня знаний для раздела "Чтение рельефа на спортивной карте"

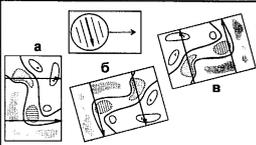
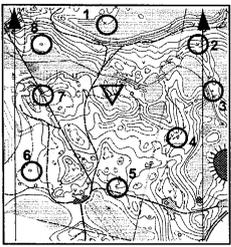
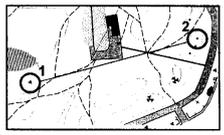
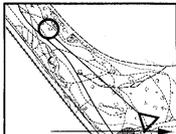
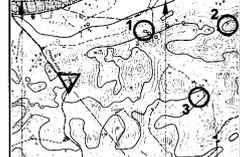
Подберите описание к рельефной ситуации.

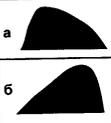
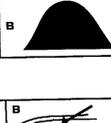
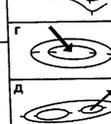
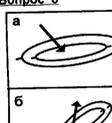
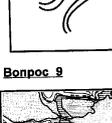
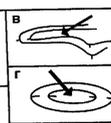
<p>1 </p> <p>а) яма б) гора в) перемычка</p>	<p>6 </p> <p>а) проход б) лощина в) ребро</p>
<p>2 </p> <p>а) выступ б) лощина в) ступень</p>	<p>7 </p> <p>а) лощина б) ступень в) выступ</p>
<p>3 </p> <p>а) гряда б) выступ в) седловина</p>	<p>8 </p> <p>а) яма б) лощина в) ступень</p>
<p>4 </p> <p>а) перемычка б) ребро в) проход</p>	<p>9 </p> <p>а) лощина б) терраса в) промоина</p>
<p>5 </p> <p>а) обрыв б) терраса в) проход</p>	<p>10 </p> <p>а) ребро б) промоина в) лощина</p>

Подберите профиль к графическому изображению рельефа.

<p>1 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>6 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>2 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>7 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>3 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>8 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>4 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>9 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>
<p>5 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>10 </p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>

Материалы для итоговой аттестации обучающихся на выявление уровня знаний для раздела "Чтение спортивной карты"

<p>Вопрос 1</p> <p>а) узкая просека б) канва в) поляна г) обрывы д) развалины</p>	<p>Вопрос 4</p> 
<p>Вопрос 2</p> 	<p>Вопрос 5 М 1: 10000</p> <p>а) 600м б) 900м в) 450м</p> 
<p>Вопрос 3</p> <p>а) на северо-запад б) на юго-запад в) на юго-восток г) на северо-восток</p> 	<p>Вопрос 6 М 1: 15000</p> <p>а) КП 1 б) КП 2 в) КП 3</p> 

<p>Вопрос 7</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>	<p>Вопрос 10</p> <p>Время старта: 0:44:00 Время финиша: 1:13:54</p>
<p>Вопрос 8</p> <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> <p>г </p> <p>д </p>	<p>Вопрос 11</p> <p>а) не отмечаясь, бежать на свой КП; б) сделать отметку и бежать на свой КП; в) бежать на финиш.</p>
<p>Вопрос 9</p>  <p>а) левый вариант (красный); б) средний вариант (синий); в) правый вариант (зеленый).</p>	<p>Вопрос 12</p> <p>а) маркированная дистанция; б) заданное направление; в) дистанция по выбору.</p>
<p>Вопрос 13</p> <p>а) время, с которого начинается хронометраж; б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП; в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования.</p>	<p>Вопрос 13</p> <p>а) время, с которого начинается хронометраж; б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП; в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования.</p>