

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
« МОУ ДО «Станция юных туристов г.Бендеры»»
(полное наименование организации дополнительного образования)**

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики
_____ Т.В. Цивинская
« _____ » _____ 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для организаций дополнительного образования
кружковой направленности**

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Вид программы:
типовая
Срок реализации
программы:
5 лет
Год разработки
программы:

РЕКОМЕНДОВАНО
Республиканским Советом
Директоров
организаций дополнительного
образования
кружковой направленности
Протокол
От 9 марта 2016 года № 3

РЕШЕНИЕ
Совета по воспитанию
дополнительному образованию
и молодежной политике
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
(Приказ МП ПМР
от «8» июля 2016 г. № 807)

Составитель (-ли) программы:
В. М . Урсу

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.

В настоящее время этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность, 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. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику и будущему воину. Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки.

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

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и учащейся молодежи к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

Программа рассчитана на 8 лет обучения. Возраст занимающихся от 10 до 20 лет и старше (включая учащуюся молодежь). Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и

методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек, учащейся молодежи на всех этапах такой подготовки. На протяжении многолетней подготовки увеличивается объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Для успешного осуществления многолетней подготовки спортсменов весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - группы начальной подготовки «Юные спортсмены-ориентировщики» рассчитан на 3 года обучения (1-й, 2-й и 3-й года обучения). Первый год обучения предусматривает 216 часов учебной нагрузки, по 6 часов в неделю. Возраст занимающихся от 10 до 13 лет. Второй год обучения предусматривает 324 часа учебной нагрузки, по 9 часов в неделю. Возраст занимающихся от 11 до 14 лет.

Третий год обучения предусматривает 432 часа учебной нагрузки, по 12 часов в неделю. Возраст занимающихся от 12 до 15 лет.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Учебный материал первого года обучения рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение специальными приемами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях.

Учебный материал второго года обучения рассчитан на совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных на первом году обучения. На третьем году обучения предусматривается

совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков.

Второй этап - группы начальной специализации «Судья по спортивному ориентированию» рассчитан на 2 года обучения (4-й и 5-й года обучения). Четвертый и пятый года обучения - 432 часа учебной нагрузки, по 12 часов в неделю. Возраст занимающихся четвертый год от 13 до 16 лет, пятый год - от 14 до 16 лет.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

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

На четвертом году обучения предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-3 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Приобретение навыков судейства в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Пятый год обучения предусматривает углубление знаний, полученных на 4-году обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, приобретение опыта судейства. Главным направлением этапа является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Программой предусмотрены как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. Основная форма проведения практических занятий - тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале или на стадионе. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма. Основными средствами физической подготовки служат соревнования по спортивному ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Качественными показателями обучения служат результаты выступлений кружковцев на соревнованиях по спортивному ориентированию, выполнение нормативных и разрядных требований.

По окончании обучения кружковцы могут продолжить расширять свои знания и умения или начать трудовую деятельность в учреждениях системы дополнительного образования, в поисково-спасательной службе, в армии и д.р.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов-ориентировщиков, рекомендации по возрастной физиологии и гигиене.

подготовки «Юные спортсмены-ориентировщики».

1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
I	Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании	3	3	
2	Гигиена спортивной тренировки	3	3	
3	Изучение и охрана природы, памятников Истории и культуры	3	3	
4	Топографическая подготовка ориентировщика	6	6	
5	Условные знаки спортивных карт	9	9	
6	Рельеф местности его изображение на карте	12	12	
7	Снаряжение ориентировщика	3	3	
8	Техническая подготовка	39	-	39
9	Тактическая подготовка	21	-	21

10	Общая физическая подготовка	48		48
11	Специальная физическая подготовка	18		18
12	Морально-волевая подготовка	3	3	-
13	Правила соревнований	6	6	-
14	Игры и упражнения	24		24
15	Учебные соревнования	18		18
ИТОГО:		216	48	168

**Содержание программы для групп начальной подготовки
«Юные спортсмены-ориентировщики». 1-й год обучения**

1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. (3ч.)

Теоретические занятия.

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Содержание работы кружка. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования

2. Гигиена спортивной тренировки. (3 ч.)

Теоретические занятия.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

3. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры (3 ч.)

Теоретические занятия.

Изучение закона об охране природы. Охрана природы. Краткая физико-географическая характеристика края.
Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения.
История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны.
Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты городе й республики. Его особенности(климат, растительность, реки, озера, Аблезные ископаемые)

Практические занятия: Проведение похода по историческим местам[^]
Посещение экскурсионных объектов города и музеев. Просмотр фото-,
видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих
викторинах

4. *Топографическая подготовка ориентировщиков.(6 ч.)*

Теоретические занятия.

Топографическая карта. Условные знаки топографических карт
Зрительное знакомство с объектами на местности, их словесное описание.
Особенности топографической подготовки ориентировщиков.

5. *Условные знаки спортивных карт.(9 ч.)*

Теоретические занятия.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Виды
условных знаков: масштабные и немасштабные, линейные и площадные.
Значковый метод изображения. Измерение расстояний на карте и на
местности. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

6. *Рельеф местности и его изображение на картах.(12 ч.)*

Теоретические занятия.

Понятие рельефа, описание основных форм рельефа (макро и микро рельеф)
Изображение рельефа горизонталями. Бергштрихи. Упражнения на чтение
рельефа по карте.

7. *Снаряжение ориентировщика.(3ч.)*

Теоретические занятия.

Одежда спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка
участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к
тренировкам и соревнованиям.

8. *Техническая подготовка.(39 ч.)*

Практические занятия:

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о
технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения
высоких спортивных результатов. Приемы и

способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты.

Измерение расстояний на местности. Развитие глазомера. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса.

9. *Тактическая подготовка (21 ч.)*

Практические занятия:

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.

Тактические действия на соревнованиях. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, рывки). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами (мячами, скакалками, палками). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

10. Общая физическая подготовка. (48 ч.)

Практические занятия:

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, рывки). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами (мячами, скакалками, палками). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

11. Специальная физическая подготовка. (18 ч.)

Практические занятия:

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

Упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения). Упражнения на развитие быстроты (бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и длинные дистанции, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе). Упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания на двух и одной ногах, упражнения с предметами).

12. Морально-волевая подготовка. (3ч.)

Теоретические занятия.

Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков. Методы и средства развития волевых качеств. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

13. Правила соревнований (6 ч.)

Теоретические занятия.

Правила соревнований. Виды соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям, обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

14. Игры и упражнения.

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением, прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута, точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализация. Игры со спортивными картами различной сложности.

15 Учебные соревнования. Различные виды учебных соревнований: по выбору, в заданном направлении по маркированной трассе, эстафеты.

15. Учебные соревнования. (18 ч.)

Практические занятия:

Участие в соревнованиях среди кружковцев, а также в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Требования к знаниям и умениям по окончании первого года обучения

Должны знать:

значение ориентирования, основы безопасности;

гигиену спортсмена;

виды соревнований, действия участника на старте, после финиширования;

взаимосвязь, роль и значение физической, технической, тактической подготовок;

положения о соревнованиях, условия проведения соревнований;

основное групповое и личное снаряжение; основы топографии.

Должны уметь:

находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;

соблюдать меры личной гигиены; выполнять

общеразвивающие упражнения;

выполнять специальные беговые упражнения, упражнения на развитие

быстроты, ловкости, силы; правильно пользоваться компасом;

ориентировать карту, определять расстояние на карте, измерять расстояние на местности;

определять и контролировать направление с помощью компаса и карты;

выполнять действия по выбору пути движения; правильно распределять

силы на дистанции; читать и расшифровывать топонимы.

**Тематический план для групп начальной подготовки
«Юные спортсмены-ориентировщики». 2 год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Практ.	Теор.
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования	3		3
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	3		3
3	Одежда и снаряжение ориентировщика	3	-	3
4	Гигиена спортсмена	3	-	3
5	Топография, условные знаки. Спортивная карта	18	12	6
6	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	6		6
7	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	3		3
8	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	24	18	6
9	Основы туристской подготовки	3	-	3
10	Врачебный контроль и самоконтроль	12	6	6
11	Общая физическая подготовка	48	48	-
12	Специальная физическая подготовка	42	42	-
13	Техническая подготовка	27	27	-
14	Тактическая подготовка	36	36	-
15	Игры на местности	33	33	
16	Контрольные упражнения и соревнования	60	60	-
ИТОГО:		324	282	42

**Содержание программы для групп начальной подготовки
«Юные спортсмены-ориентировщики». 2-й год обучения
*Теоретическая подготовка***

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. (3 ч.)

Теоретические занятия.

Содержание работы кружка. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. (3 ч.)

Теоретические занятия.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях.

3. Одежда и снаряжение ориентировщика. (3 ч.)

Теоретические занятия.

Одежда спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

4. Гигиена спортсмена. (3 ч.)

Теоретические занятия.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание.

5. Топография, условные знаки. Спортивная карта. (18 ч.)

Теоретические занятия.

Зрительное знакомство с объектами на местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Спортивный компас.

Практические занятия:

Измерение расстояний на карте и на местности. Ориентирование карты по компасу.

6. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. (6 ч.)

Теоретические занятия.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты.

7. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.(3 ч.)

Теоретические занятия.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.

8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.(24 ч.)

Теоретические занятия.

Правила соревнований. Виды соревнований.

Практические занятия:

Учебно-тренировочные соревнования внутри кружка.

9. Основы туристской подготовки.(3 ч.)

Теоретические занятия.

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация биваков, лагеря.

10 Врачебный контроль и самоконтроль (12 ч.)

Теоретические занятия.

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием.и меры предупреждения травматизма.

Практические занятия:

Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжении, кровотечении. Прохождение медицинского осмотра.

11.Общая физическая подготовка. (48 ч.)

Практические занятия:

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, рывки). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами (мячами, скакалками, палками).

Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

12. Специальная физическая подготовка. (42 ч.)

Практические занятия:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: быстроты, ловкости, выносливости, на развитие силы Упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения). Упражнения на развитие быстроты (бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и длинные дистанции, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе). Упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания на двух и одной ногах, упражнения с предметами).

13. Техническая подготовка. (27 ч.)

Практические занятия:

Измерение расстояний на местности. Развитие глазомера. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса.

14. Тактическая подготовка. (36 ч.)

Практические занятия:

Тактические действия на соревнованиях. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

15.Игры на местности.(33 ч.)

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением, прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута, точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализация. Игры со спортивными картами различной сложности.

Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовки ориентировщика.

16.Контрольные упражнения и соревнования.(60 ч.)

Практические занятия:

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной подготовке. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Требования к знаниям и умениям по окончании второго года обучения

Должны знать:

- значение ориентирования, основы безопасности;
- гигиену спортсмена, методы самоконтроля за состоянием здоровья.
- виды соревнований, действия участника на старте, после финиширования;
- взаимосвязь, роль и значение физической, технической, тактической подготовок;
- положения о соревнованиях, условия проведения соревнований;
- основное групповое и личное снаряжение;
- основы топографии.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- соблюдать меры личной гигиены;
- выполнять общеразвивающие упражнения;

- выполнять специальные беговые упражнения, упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы;
- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту, определять расстояние на карте, измерять расстояние на местности;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнить норматив III юношеского разряда;

Тематический план для групп начальной подготовки

«Юные спортсмены-ориентировщики». 3-й год обучения

№	тема	всего	практ.	теор.
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	-	2
3	Одежда и снаряжение ориентировщика	4	-	4
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта	40	-	40
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	8	-	8
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	8	-	8
7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	8	-	8
8	Основы туристской подготовки	8	-	8
9	Общая физическая подготовка	56	56	-
10	Специальная физическая подготовка	24	24	-
11	Техническая подготовка	36	36	-
12	Тактическая подготовка	20	20	-
13	Психологическая и морально-волевая подготовка	16	16	-
14	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, самоконтроль	40	40	-
15	Контрольные упражнения и соревнования	160	160	-
ИТОГО:		432	360	80

**Содержание программы для групп начальной подготовки
«Юные спортсмены-ориентировщики». 3 год обучения**

1. Вводное занятие. (2 ч.)

Теоретические занятия.

Обзор развития ориентирования. Планирование деятельности в учебном году. Определение целей и задач, основных форм дополнительного образования на второй год обучения.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.(2 ч.)

Теоретические занятия.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

3. Одежда и снаряжение ориентировщика.(4 ч.)

Теоретические занятия.

Одежда спортсменов-ориентировщиков. Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

4. Топография, условные знаки.(40 ч.)

Теоретические занятия.

Спортивная карта. Объекты на местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Измерение расстояний на карте и на местности. Ориентирование карты по компасу.

5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.(8 ч.)

Теоретические занятия.

Техника спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Правильное держание спортивной карты. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

6.Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.(8 ч.)

Теоретические занятия.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.(8 ч.)

Теоретические занятия.

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

8. Основы туристской подготовки.(8 ч.)

Теоретические занятия.

Распределение должностей: костровой, дежурный, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Составление меню, графика дежурства. Организация полевой постели, места для отдыха.

9. Общая физическая подготовка.(56 ч.)

Практические занятия:

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения на развитие

быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

10. Специальная физическая подготовка.(24 ч.)

Практические занятия:

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок. Упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения). Упражнения на развитие быстроты (бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и длинные дистанции, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе). Упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания на двух и одной ногах, упражнения с предметами).

11. Техническая подготовка.(36 ч.)

Практические занятия:

Чтение карты. Память. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

12. Тактическая подготовка.(20 ч.)

Практические занятия:

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, параллельный заход, бег с ориентирами). Предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, сведения о КП.

13. Психологическая и морально-волевая подготовка.(16 ч.)

Практические занятия:

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков.

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

14. Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, самоконтроль.(40 ч.)

Практические занятия:

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

15. Контрольные упражнения и соревнования.(160 ч.)

Практические занятия:

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и ^специальной подготовке. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Требования к знаниям и умениям по окончании третьего года обучения

кружковцы должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- перспективы развития ориентирования в городе, республике;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, работоспособность, настроение;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- способы проведения соревнований, критерии допуска к соревнованиям;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- технические приемы;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;

- методы и средства развития волевых качеств;
- принципы составления меню для походов и соревнований;

Кружковцы должны уметь:

- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, сон);
- соблюдать права и обязанности участников соревнований, соблюдать нормы
- спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов;
- владеть приемами техники бега;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы; специальные беговые упражнения;
- ориентировать карту, определять расстояние по карте, определять и
- контролировать направление с помощью карты и компаса;
- грамотно использовать предстартовую информацию: параметры дистанции,
- параметры карты, характер местности, сведения о КП;
- выполнить норматив II, I юношеского разряда;
- по возможности преодолевать субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- составлять меню, график дежурства, готовить пищу в полевых условиях.

**Тематический план для групп
начальной специализации**

«Судья по спортивному ориентированию» 4-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	практ.	теор.
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Техника безопасности	2	-	2
3	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, самоконтроль	4	2	2
4	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
5	Анализ тренировок и соревнований	8	2	6
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
7	Судейская практика	102	80	22
8	Общая физическая подготовка	60	55	5
9	Специальная физическая подготовка	12	12	-
10	Техническая подготовка	36	30	6
11	Тактическая подготовка	18	18	-
12	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	2	10
13	Контрольные упражнения и соревнования	168	168	-
ИТОГО:		432	373	59

Содержание программы для групп начальной специализации

«Судья по спортивному ориентированию» 4-й год обучения

1. Вводное занятие.(2 ч.)

Теоретические занятия.

Планирование деятельности в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности. Определение целей и задач, основных форм дополнительного образования на третий год обучения. Знакомство с фото-, видеоматериалами за прошедший год.

2. Техника безопасности.(2 ч.)

Теоретические занятия.

Основы безопасности проведения занятий в классе, спортивном зале, на местности. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

3. Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, самоконтроль.(4 ч.)

Теоретические занятия.

Понятия о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля.

Практические занятия:

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4. Физиологические основы спортивной тренировки.(4 ч.)

Теоретические занятия.

Характеристика формирования двигательных навыков. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Практические занятия:

Отработка двигательных навыков на учебно-тренировочных занятиях.

5. Анализ тренировок и соревнований.(8 ч.)

Теоретические занятия.

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции.

Практические занятия:

Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.(4 ч.)

Теоретические занятия.

Основные положения правил соревнований. Информационное обеспечение.

Практические занятия:

Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.

7. Судейская практика.(102 ч.)

Теоретические занятия.

Карта соревнований. Дистанция соревнований. Оборудование дистанции. Виды соревнований. Заявки на участие. Участники соревнований,

представитель, тренер, капитан команды. Судейские коллегии. Начальник дистанции и его помощники. Обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря, начальника и помощника дистанции.

Практические занятия:

Судейство на старте, финише. Планирование и постановка дистанции. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

8. Общая физическая подготовка.(60 ч.)

Теоретические занятия.

Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков.

Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, координации движений.

Практические занятия:

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Игры на местности.

9. Специальная физическая подготовка.(12 ч.)

Практические занятия:

Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения). Упражнения на развитие быстроты (бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и длинные дистанции, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе). Упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания на двух и одной ногах, упражнения с предметами).

Упражнения на развитие ловкости (прыжки, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры)

10. Техническая подготовка. (36 ч.)

Теоретические занятия.

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Комплексное чтение спортивных карт. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Практические занятия:

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

11. Тактическая подготовка.(18 ч.)

Практические занятия:

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Выбор пути движения. Приемы ориентирования. Предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, сведения о КП.

12. Психологическая и морально-волевая подготовка. (12 ч.)

Теоретические занятия.

Психологический стресс. Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Психологические свойства спортсменов.

Практические занятия:

Тестирование (по психологическим тестам)

12. Контрольные упражнения и соревнования.(168 ч.)

Практические занятия:

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной подготовке. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Требования к знаниям и умениям по окончании четвертого года обучения

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в классе, спортивном зале, на местности;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- субъективные данные самоконтроля;
- мышечная деятельность - необходимое условие физического развития;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, виды соревнований;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований;
- методы и средства развития волевых качеств.

Должны уметь:

- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса;
- выполнять разминочный комплекс упражнений;
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований, работать в составе судейских бригад городских соревнований;

- владеть приемами техники бега;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы; специальные беговые упражнения;
- выполнять технические приемы, приемы ориентирования, выбирать путь движения;
- выполнить норматив I юношеского разряда, III взрослого разряда по спортивному ориентированию;
- развивать уверенность в себе.

Тематический план
 для групп начальной специализации
 «Судья по спортивному ориентированию» 5-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	практ.	Теорет
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Техника безопасности	2	-	2
3	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
4	Планирование спортивной тренировки	6	4	2
5	Анализ тренировок, соревнований	4	4	-
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-
7	Судейская практика	100	80	20
8	Общая физическая подготовка	70	60	10
9	Специальная физическая подготовка	10	10	-
10	Техническая подготовка	36	34	2
11	Тактическая подготовка	18	18	-
12	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	2	10
13	Контрольные упражнения и соревнования	166	166	-
ИТОГО:		432	382	50

**Содержание программы для групп начальной специализации
«Судья по спортивному ориентированию» 5-й год обучения**

1. Вводное занятие.(2 ч.)

Теоретические занятия.

Планирование деятельности в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности. Определение целей и задач, основных форм дополнительного образования на четвертый год обучения. Знакомство с фото-, видеоматериалами за прошедший год.

2. Техника безопасности.(2 ч.)

Теоретические занятия.

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

3. Физиологические основы спортивной тренировки.(4 ч.)

Теоретические занятия.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели.

Практические занятия:

Отработка дыхательных навыков на занятиях.

4. Планирование спортивной тренировки.(6 ч.)

Теоретические занятия.

Планирование тренировочного процесса - важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Планирование тренировок. Круглогодичная тренировка.

Практические занятия:

Планирование тренировок.

5. Анализ тренировок и соревнований.(4 ч)

Практические занятия:

Анализ результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Идеальное время прохождения дистанции.

6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.(2 ч.)

Практические занятия:

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.

7. Судейская практика.(100 ч.)

Теоретические занятия.

Организация и судейство школьных и городских соревнований.

Практические занятия:

Практика судейства в качестве начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве главного судьи массовых неофициальных соревнований. Заместитель главного судьи. Главней секретарь. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд КП. Составление положения о боронованиях.

8. Общая физическая подготовка.(70 ч.)

Теоретические занятия.

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины.

Практические занятия:

Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, координации движений. Спортивная ходьба. Игры на местности. Общественно полезный труд.

9. Специальная физическая подготовка.(10 ч.)

Практические занятия:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения). Упражнения на развитие быстроты (бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и длинные дистанции, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе). Упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания на двух и одной ногах, упражнения с предметами). Упражнения на развитие ловкости (прыжки, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры)

10. Техническая подготовка.(36 ч.)

Теоретические занятия.

Техника кроссового бега по сильно пересеченной местности. Измерение расстояний на сильнопересеченной, каменистой местности. Траверсирование склонов.

Практические занятия:

Чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Движение по азимуту с максимальной скоростью. Передвижение в выбранном направлении без

использования компаса. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

11. Тактическая подготовка.(18 ч.)

Практические занятия:

Тактические действия в отношении соперников. Использование соперников для контроля ситуации. Реакция на соперника. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Выбор пути движения. Приемы ориентирования. Предстартовая информация

12. Психологическая и морально-волевая подготовка.(12 ч.)

Теоретические занятия.

Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

Практические занятия:

Развитие волевых усилий на занятиях.

13. Контрольные упражнения и соревнования.(166 ч.)

Практические занятия:

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной подготовке. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Требования к знаниям и умениям по окончании пятого года обучения

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в классе, спортивном зале, на местности;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- основные признаки перегрузок;
- задачи тренировочного процесса;
- представление о коллегии судей соревнований; обязанности начальника дистанции и его помощников; основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, виды соревнований;

Должны уметь:

- выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию утомления, перетренированности;
- дозировать нагрузку на тренировках;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять технические приемы, комплексно читать карту, выполнять тактические действия в отношении соперников;
- развивать психологические свойства спортсменов;
- выполнить норматив III - II взрослого разряда по спортивному ориентированию;

Список литературы:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М., 1983
2. Алешин В., Калитнин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М., 1974
3. Богатое С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М., 1982
4. В помощь думающим тренерам и спортсменам. - MIDINFO №1 (4), 2001
5. В помощь тренеру по ориентированию. - Кишинев: МП МССР, 1979
6. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 1987
7. Гепецкий И., Якубович В. Бег с картой. - Кишинев, 1972
8. Изготовление спортивной карты. - Кишинев: ЦДЭТС МП МССР, 1979
9. Лапкина Н.А. Практические работы по топографии и картографии. - М., 1971
10. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся. - М., 2000
11. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М., 1980
12. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТур, 1995
13. Спортивное ориентирование: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1983

•<<

i

i

