

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ № 44 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Рекомендована решением
методического совета
МОУ СШ №44
Протокол от __29__2022 г. №_1_

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СШ№44
И.В. Комисарова
Приказ от _31__2022 г. №_187__

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Туризм. Спортивное ориентирование»

Форма реализации программы – очная;
Возраст обучающихся – 13-15 лет.

Автор-составитель:
Сердцов Игорь Вячеславович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает еще большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования у школьников.

Зимой, весной, летом и осенью тысячи школьников — любителей спортивного ориентирования заполняют лесные стадионы страны.

Цель программы – ориентирование, как один из видов спорта, направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

Задачи. Программа «Спортивное ориентирование и туризм» предназначена для учащихся, начиная с 10 лет, и предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов первого юношеского спортивного разряда. Программа рассчитана на преподавателей физического воспитания в школе, руководителей туристских кружков, Домов и Дворцов школьников. Основными задачами объединения являются: массовое вовлечение школьников в систематические занятия по спортивному ориентированию, воспитание моральных и волевых качеств, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие; привитие основных гигиенических навыков, подготовка воспитанников объединений к сдаче нормативных требований нового комплекса «Юный турист»; подготовка из числа занимающихся в кружке спортсменов-разрядников и физкультурного актива, инструкторов и судей по спортивному ориентированию. Прием желающих систематически заниматься в объединении спортивного ориентирования проводится в начале учебного года. Учащиеся должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже двух раз в год.

Для привлечения школьников к данному виду спорта, первое знакомство воспитанников с ориентированием на местности желательно провести с использованием всех средств наглядности: фильмов о соревнованиях, диапозитивов, фотографий и т. д., Личные беседы мастеров спорта по ориентированию (победителей первенств района, города, республики) также являются прекрасной формой агитации. Все занимающиеся в объединении «Спортивное ориентирование» в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности распределяются по группам: младшая юношеская группа—11—14 лет; средняя юношеская группа—14—15 лет; старшая юношеская группа—15—17 лет.

Главная задача детского объединения - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему.

Конкретные цели воспитанников - летний зачетный некатегорийный поход после первого года занятий и категорийный поход после второго года работы объединения. Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист России», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых навыков. Дать ребятам освоить все премудрости ориентирования - значит дать им путевку в большой спорт, на всю жизнь привить им страсть к соревнованиям, спорту, к познанию, к самосовершенствованию.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в объединение тем ребятам, которые дома и в школе не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Содержание и методика занятий. Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае,

элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с краеведческими местами, наиболее типичными рельефами данной местности, рекой или озером. Маршруты должны знакомить воспитанников с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотохозяйства, биостанции, лесничества и др.). В результате походов ребята приобретают знания по охране окружающей среды, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределить так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50 - 75 км. готовится в течение всего года. Во время этого похода воспитанники объединения выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края. Ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности. Зачетный поход - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, ориентирование по карте, компасу и звездам. За время похода воспитанниками должна быть хорошо усвоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу-ориентировщику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется технике и тактике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы полезно проводить в форме докладов, составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие

результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных или неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученный во время похода. Для руководителя обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Программа третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование знаний и умений воспитанников, отработку практических навыков по технике и тактике туристских походов, уделяет особое внимание вопросам организации первой медицинской помощи.

Особое внимание уделяется вопросам общефизической подготовки обучающихся, отработке знаний и умений воспитанников по основам топографии, освоения краеведческого материала.

Помимо подготовки учащихся к совершению категорийных походов, необходимо уделять внимание вопросам подготовки к соревнованиям по туристскому многоборью, отработке навыков командных действий во время прохождения этапов соревнований. Участие воспитанников объединений в соревнования различного ранга позволит не только совершенствовать навыки туристской подготовки учащихся, но и научит умению работать в команде, воспитает чувство ответственности перед своими товарищами, поможет научиться быстро принимать ответственные решения. Помимо этого, участие в соревнованиях может оказать стимулирующее воздействие для получения звания, разряда по спортивному туризму.

Занятия следует проводить не менее двух раз в неделю. В период подготовки к соревнованиям количество занятий, в том числе практических, может быть увеличено. Занятия проводятся в форме лекций, бесед и практических занятий. Необходимо предусмотреть и самостоятельные работы учащихся по заданиям.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, преподаватель должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения, брать ответственность за совершенные действия.

Программа обучения может изменяться в зависимости от местных условий, а также опыта руководителя. При проведении практических занятий однодневный поход или выход на местность для отработки навыков по определенным темам длится 8 часов, двухдневный – 14 часов, трехдневный – 22 часа. В период школьных каникул рекомендуется проводить одно-, двух- и трехдневные походы с отработкой какой-либо темы. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Режим и организация работы объединения. Программы каждого года занятий объединения рассчитаны на 32 часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебных соревнований и игр.

Режим работы туристского объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, объединение собирается на занятия в определенный день и час. В среднем 3 раза в месяц организуются практические занятия на местности, участие в соревнованиях и слетах. Более продолжительные практические занятия организуются в каникулярное время. Кроме того, занятия могут проходить по группам и индивидуально.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Регулятивные УУД:

- Понимать цель выполняемых действий.
- Проговаривать и осуществлять последовательность действий.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Познавательные УУД:

- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.
- Умения самостоятельно определять цели своего обучения.
- ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

В результате изучения курса

Обучающийся научится:

- основам топографии и ориентирования;
- ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- определять опасные и ядовитые растения края;
- преодолевать различные естественные препятствия;
- вязке узлов;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов.
- правильно планировать место бивака;
- быстро разводить костер;
- устанавливать и снимать палатку;
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- укладывать рюкзак для однодневного похода;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять расстояние по карте;
- оказывать первую доврачебную помощь при потертостях, порезах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях и травмах, типичных для походных условий.

Учебно-тематический план

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	-
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1	-
3. Гигиена спортивной тренировки.	1	1	-
4. Топографическая подготовка. Спортивная карта.	4	1	3
5. Компас. Азимут.	2	1	1
6. Измерение расстояний.	2	-	2
7. Ориентирование по местным ориентирам.	2	1	1
8. Рельеф местности и его изображение на картах.	4	1	3
9. Правила соревнований.	1	1	-
10. Морально-волевая подготовка	1	1	-
11. Общая и специальная физическая подготовка.	1	-	1
12. Техническая подготовка.	3	1	2
13. Тактическая подготовка	3	1	2
14. Игры и упражнения	3	1	2
15. Учебные соревнования	7	-	7
ИТОГО:	34	12	22

ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ.

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие.

Чем будет заниматься объединение. Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).

Звание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Практические занятия. Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

3. Гигиена спортивной тренировки.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

4. Топографическая подготовка. Спортивная карта.

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе.

Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам. Зарисовка в тетрадь топографических знаков по группам (65 знаков). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Виды условных знаков спортивной карты: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты,

гидрография, дорожная сеть сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практические занятия. Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

5. Компас. Азимут.

Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т. д. Градусное значение основных дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника».

Многократное повторение перед занятием («зарядка») азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника.

6. Измерение расстояний.

Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ).

Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия. Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

7. Ориентирование по местным ориентирам.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. Упражнения по рисункам на проложение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определению азимута на солнце в разное время дня.

Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

8. Рельеф местности и его изображение на картах.

Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонт талями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практические занятия. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

9. Правила соревнований

Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанно-1п участников соревнований. Разрядные требования.

10. Морально-волевая подготовка.

Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

11. Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на

расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

12. Техническая подготовка ориентировщика.

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Практические занятия. Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

13. Тактическая подготовка ориентировщика.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия. Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

14. Игры и упражнения.

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

15. Учебные соревнования.

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения.

	Всего	Теор.	Практ.
1. Ориентирование на местности как средство повышения тактической подготовки.	1	1	-
2. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-
3. Топографическая подготовка.	5	1	4
4. Техническая подготовка.	5	-	5
5. Тактическая подготовка.	5	1	4
6. Морально-волевая подготовка.	1	1	-
7. Общая и специальная физическая подготовка	2	1	1
8. Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка.	2	2	
9. Игры на местности.	5	-	5
10. Учебные соревнования.	9	-	9
ИТОГО:	34	8	26

Спортивное ориентирование как средство повышения тактической подготовки.

Ориентирование в России и за рубежом. Выступления советских ориентировщиков на международной арене. Включение спортивного ориентирования в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжении, кровотечении.

Практические занятия. Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, пульс, вес, дыхание, потоотделение, а также по динамометрии и становой силе. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Топографическая подготовка.

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом и чертежным пером с инструментами (линейкой, треугольником). Техника работы карандашом и чертежным пером от руки. Копирование карандашом и чертежным пером карт, планов. Исправление работ, начерченных карандашом и тушью.

Практические занятия. Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Техническая подготовка.

Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Набор пути движения по КМ по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приемов с учетом вида соревнований.

Практические занятия. Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов в развитии специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления.

Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящем Соревновании. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, в пункте выдачи карт (К), на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия. Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании.

Морально-волевая подготовка.

Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Общая и специальная физическая подготовка.

Краткий анализ направленности и содержания общей и специальной физической подготовки юного ориентировщика. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных походов. Способы преодоления поворотов, подъемов, спусков.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств ориентировщика: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.

Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка.

Организация и проведение всех видов соревнований по ориентированию на местности. Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.

Практические занятия. Практика судейства во всех видах соревнований. Работа, судейских бригад на пункте выдачи карт (К), старте, финише, контрольных пунктах (КП).

Игры на местности.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования.

Практические занятия. Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

Учебные соревнования.

Соревнования по топографии, рельефу, белом карте. Комбинированное ориентирование. Учебные соревнования. Практические занятия по рельефу, белой карте, и ограниченном коридоре, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приемов ориентирования в форме учебных соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и КМО РФ, 2002
2. К.Ф.Строев «Краеведение» М., 1994
3. «Растения и животные. Руководство для натуралиста», 1991
4. Благов А. «Лес – богатство Родины», М., 1993
5. Алешин А.В. «Карта в спортивном ориентировании», М, 1983
6. Алешин А.В., Серебренников В. «Туристская топография», М, 1985
7. Ингстрем А. «В лесу и на опушке», М, 1979
8. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов», М, 1990
9. Алешин А.А., Калиткин Н.Н. «Соревнования по спортивному ориентированию», М, 1974
10. Захаров П.П. «Инструктору альпинизма», М, 1988
11. Нурмиаа В «Спортивное ориентирование», 1987
12. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и соревнований с учащимися», М, 1997