

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

УТВЕРЖДАЮ

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

Директор МАУДО «СДЮТурЭ»

от «08» 09 2021 г.

 Е.В.Махова

Протокол № 1



08 09 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**туристско-краеведческой направленности**

**«Спортивное ориентирование»**

Автор-составитель:

Козлов Павел Владимирович

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

Новотроицк, 2021 г.

## Содержание

Пояснительная записка

.....  
3

Учебно-тематический план занятий 1-го года обучения

.....  
6

Содержание программы 1-го года обучения

.....  
7

Предполагаемые педагогические результаты

.....  
11

Учебно-тематический план занятий 2-го года обучения

.....  
16

Содержание программы 2-го года обучения

.....  
17

Предполагаемые педагогические результаты

.....  
21

Учебно-тематический план занятий 3-го года обучения

.....  
26

Содержание программы 3-го года обучения

.....  
27

Предполагаемые педагогические результаты

.....  
32

Методическое обеспечение

.....  
38

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы  
занятий объединения дополнительного образования

.....  
39

Личное снаряжение, необходимое для выездов на соревнования и походов

39

Список литературы, использованной при создании программы ,

.....  
40

Приложение

41

## Пояснительная записка

**Направленность** программы – туристско- краеведческая.

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

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет, довольно, продолжительные традиции. В нашей стране этот вид спорта приобрёл достаточно большое признание. Массовые старты привлекают всё новых поклонников этого вида спорта.

**Актуальность** программы «Спортивное ориентирование» в том, что она отвечает потребностям общества и государственным задачам, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей: «Здоровая нация – сильное государство». Данная программа отвечает требованиям здоровьесберегающих образовательных технологий. Программа составлена с учётом социального заказа, отвечает потребности общества и связана с обозначившейся в последнее время тенденцией к повышению роли туристско-краеведческой деятельности в образовательных организациях.

Содержание программы предполагает овладение обучающимися знаниями и умениями в различных областях: основы гигиены спортсмена, туристский быт и снаряжение, топография и ориентирование, техника и тактика походов, экология, краеведение, общая и специальная физическая подготовка.

Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие эмоциональной, двигательной, творческой, познавательной сфер подростка, его физической и коммуникативной культуры в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Тематика занятий способствует формированию здорового и безопасного образа жизни, воспитанию патриотизма, коллективизма, взаимопомощи, привитию навыков познавательной, творческой, трудовой деятельности.

Образовательный процесс требует от обучающегося основной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность подростка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Эффективные формы реализации программы позволяют снизить уровень дефицита двигательной активности подростков. При этом адаптация организма подростка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, имеет большое прикладное значение.

Уметь ориентироваться необходимо всем, кому приходится передвигаться на местности с какой - либо целью (туристам, охотникам, геологам, военнослужащим, спасателям и другим).

При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрота реакции, эффективное мышление в условиях больших и всё возрастающих физических нагрузок при прохождении дистанций.

Предлагаемая программа для объединений дополнительного образования по спортивному ориентированию содержит научно обоснованные рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа рассчитана на 3 года. Возраст занимающихся 10-16 лет.

**Главной целью** программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, при овладении которым совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые и другие качества.

**Главной задачей** программы - достижение обучающимися высоких результатов на соревнованиях городского и областного уровнях, а наиболее успешных - на региональных и федеральных уровнях.

**Программа решает также ряд образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:**

- знание правил и требований к охране окружающей среды,
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены и санитарии, гигиены тренировки, регулярное прохождение врачебного контроля;
- соблюдение спортивной этики и дисциплины, преданности своему коллективу;
- повышение уровня общей и специальной физической, а также технической и тактической подготовки;
- пропаганда спортивного ориентирования среди учащихся как средство активного отдыха, занятий физкультурой и спортом;
- получение дополнительного образования по физиологии человека, гигиене и санитарии, топографии и картографии, географии, краеведению, экологии, психологии, ОБЖ, истории спорта;
- закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

- Материал программы разделяется на три взаимосвязанных этапа, на которых решаются свои задачи.

**Первый этап** - информационно-познавательный.

Воспитанники на этом этапе приобретают основы знаний по спортивному ориентированию, топографии и картографии, краеведению, экологии и спортивному туризму, основы спортивной тренировки, знать основные правила соревнований.

**Второй этап** - операционно-деятельностный.

На этом этапе у воспитанников приобретаются умения самостоятельно выполнять задания педагога: проводить разминку перед занятиями и соревнованиями, помогать педагогу обучать новичков начальным основам ориентирования, планировать дистанции для младших школьников, участвовать в судействе соревнований в качестве помощников судей, подготавливать и ремонтировать снаряжение, разбивать бивак, готовить пищу в полевых лагерях и соревнованиях.

**Третий этап** - практико-ориентационный.

Результатом работы на этом этапе является превращение полученных знаний и умений в устойчивые навыки успешного прохождения дистанций средней сложности и протяжённости, судить соревнования в качестве судей, получить теоретические и практические знания и умение корректировать и рисовать спортивные карты местности простой сложности, ориентировать себя на будущий выбор профессии, возможно связанной со спортивным ориентированием.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель с общим объёмом нагрузки 216 часов по 6 часов в неделю в течение каждого учебного года.

Данная образовательная программа составлена на основе программы

«Спортивное ориентирование» для объединений дополнительного образования детей, которую разработали авторы Лукашов Ю.В. и Ченцов В.А. Она была утверждена Президиумом Федерации спортивного ориентирования России и рекомендована для использования её в системе дополнительного образования детей также, Центром детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России и Академией спортивного ориентирования.

## Учебно - тематический план занятий 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В т.ч. теоретических	В т.ч. практических
1.	Введение	5	2	3
2.	Техника безопасности	4	2	2
3.	История спортивного ориентирования	2	1	1
4.	Гигиена спортсмена	3	3	-
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
6.	Снаряжение ориентировщика	5	2	3
7.	Судейская практика	3	1	2
8.	Общая физическая подготовка	45	3	42
9.	Специальная физическая подготовка	30	1	29
10.	Техническая подготовка	30	2	28
11.	Тактическая подготовка	15	2	13
12.	Контрольные нормативы	3	-	3
13.	Участие в соревнованиях	10	1	9
14.	Краеведение	9	2	7
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
16.	Охрана природы, памятников истории и культуры	5	2	3
17.	Основы туристской подготовки	15	2	13
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	11	3	8
19.	Топография	9	2	7
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии		вне сетки часов	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>

Объём учебно-тренировочной нагрузки — 216 часов, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 34 часа, на практические -- 182. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию.

## Содержание программы 1-го года обучения.

### **Введение— 5 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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

*Практические занятия (3 часа)*

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

### **Техника безопасности — 4 часа**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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

*Практические занятия (2 часа)*

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

### **История спортивного ориентирования - 2**

**часа** *Теоретические занятия (1 час)*

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Виды спортивного ориентирования.

*Практические занятия (1 час)*

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

### **Гигиена спортсмена — 3 часа**

*Теоретические занятия (3 часа)*

Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня.

Гигиена тела, одежды и обуви.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию — 2 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

*Практические занятия (1 час)*

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

### **Снаряжение ориентировщика -5 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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

*Практические занятия (3 часа)*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **Судейская практика — 3 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

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

*Практические занятия (2 часа)*

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, финиша, результатов.



Подсчет результатов соревнований по ориентированию.

### **Общая физическая подготовка — 45 часов**

*Теоретические занятия (3 часа)*

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

*Практические занятия (42 часа)*

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

### **Специальная физическая подготовка --30 часов**

*Теоретические занятия (1 час)*

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

*Практические занятия (29 часов)*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

#### **Упражнения для развития специальных качеств ориентировщика**

*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 средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

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

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

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

### **Техническая подготовка — 30 часов**

### *Теоретические занятия (2 часа)*

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

### *Практические занятия (28 часов)*

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

### **Тактическая подготовка — 15 часов**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

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

#### *Практические занятия (13 часов)*

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

### **Контрольные нормативы — 3 часа**

#### *Практические занятия (3 часа)*

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

### **Участие в соревнованиях — 10 часов**

#### *Теоретические занятия (1 час)*

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

#### *Практические занятия (9 часов)*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев Центра, школ, клубов.

### **Краеведение — 9 часов**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Вятский край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

#### *Практические занятия (7 часов)*

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

### **Психологическая и морально-волевая подготовка — 10 часов**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения

управлять эмоциональной настройкой.

*Практические занятия (8 часов)*

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

### **Охрана природы и памятников культуры — 5 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

*Практические занятия (3 часа)*

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

### **Основы туристской подготовки — 15 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм — один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

*Практические занятия (13 часов)*

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

### **Медико-санитарная подготовка -- 11 часов**

*Теоретические занятия (3 часа)*

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

*Практические занятия (8 часов)*

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

### **Топографическая подготовка — 9 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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

*Практические занятия (7 часов)*

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

### **Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии — вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

## **Предполагаемые педагогические результаты 1 года обучения**

### **Введение**

*Должны знать:*

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

### **Техника безопасности**

*Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

*Должны уметь:*

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

### **История спортивного ориентирования**

*Должны знать:*

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### **Гигиена спортсмена**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

### **Правила соревнований**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

### **Снаряжение ориентировщика**

*Должны знать:*

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;



- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

*Должны уметь:*

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

### **Судейская практика**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- работать с протоколами старта и финиша, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

### **Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения; - удерживаться на плаву, плавать.

### **Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);



- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

### **Техническая подготовка**

*Должны знать:*

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

*Должны уметь:*

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

### **Тактическая подготовка**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

### **Контрольные нормативы**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.





## **Участие в соревнованиях**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию 1—2 уровня.

## **Краеведение**

*Должны знать:*

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- историю вятского края в годы великой отечественной войны;
- музеи, экскурсионные объекты города и области.

*Должны уметь:*

- рассказать об истории родного края.

## **Психологическая и морально-волевая подготовка**

*Должны знать:*

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

## **Охрана природы и памятников культуры**

*Должны знать:*

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

*Должны уметь:*

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

## **Основы туристской подготовки**

*Должны знать:*

- туризм — одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы (прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.), их применение и назначение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

*Должны уметь:*

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;



- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

### **Медико-санитарная подготовка**

*Должны знать:*

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

*Должны уметь:*

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

### **Топографическая подготовка**

*Должны знать:*

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

*Должны уметь:*

- читать масштаб карт;
- читать и расшифровывать основные топонимы; -
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съёмку участка местности.

### **Походы, лагеря**

*Должны знать:*

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

## Учебно - тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В т.ч. теоретических	В т.ч. практических
1.	Введение	5	2	3
2.	Техника безопасности	4	2	2
а.	Обзор развития ориентирования	1	1	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	10	1	9
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию <sup>1</sup>	3	1	2
6.	Снаряжение ориентировщика	2	1	1
7.	Правила соревнований по другим видам	3	1	2
8.	Судейская практика	4	1	3
9.	Общая физическая подготовка	51	2	49
10.	Специальная физическая подготовка	34	2	32
11.	Техническая подготовка	32	2	30
12.	Тактическая подготовка	18	2	16
13.	Контрольные нормативы	4	-	4
14.	Участие в соревнованиях	12	1	11
15.	Краеведение	10	2	9
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	2	10
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	4		3
18.	Основы туристской подготовки	8	1	
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии		вне сетки часов	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часа, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 26 часов, на практические - 190. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течение второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 2-го юношеского разряда по спортивному ориентированию.

## Содержание программы 2-го года обучения

### **Введение — 5 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

*Практические занятия (3 часа)*

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

### **Техника безопасности — 4 часа**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

*Практические занятия (2 часа)*

Приёмы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

### **Обзор развития ориентирования — 1 час**

*Теоретические занятия (1 час)*

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка — 10 часов**

*Теоретические занятия (1 час)*

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

*Практические занятия (9 часов)*

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

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию — 3 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

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

*Практические занятия (2 часа)*

### **Правила соревнований по другим видам спорта — 2 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

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

*Практические занятия (1 час)*

### **Снаряжение ориентировщика — 2 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

*Практические занятия (1 час)*

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

### **Судейская практика — 4 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

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

*Практические занятия (3 часа)*

Протокол старта, протокол прохождения КП. 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.

### **Общая физическая подготовка — 51 час**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

*Практические занятия (49 часов)*

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

### **Специальная физическая подготовка — 32**

**часа** *Теоретические занятия (1 час)*

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

*Практические занятия (31 час)*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

### **Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.**

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

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

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

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

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### **Техническая подготовка — 32 часа**

*Теоретические занятия (1 часа)*

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, передняя.

*Практические занятия (30 часов)*

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, с использованием толщины пальцев.

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

Выход на КП с различных привязок (передних, дополнительных, задних).

Отметка на КП. Уход с КП.

### **Тактическая подготовка — 48 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практические занятия (46 часов)*

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.

### **Контрольные нормативы - 4 часа.**

*Практические занятия (4 часа)*

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

### **Участие в соревнованиях - 12 часов**

*Теоретические занятия (1 час)*

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

*Практические занятия (11 часов)*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях кружковцев Центра, школ, клубов.

### **Краеведение — 10 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

*Практические занятия (8 часов)*

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.



## **Психологическая и морально-волевая подготовка - 12 часов.**

### *Теоретические занятия (2 часа)*

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

### *Практические занятия (10 часов)*

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

## **Охрана природы — 4 часа**

### *Теоретические занятия (1 час)*

Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

### *Практические занятия (3 часа)*

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

## **Основы туристской подготовки - 8 часов**

### *Теоретические занятия (1 час)*

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

### *Практические занятия (7 часов)*

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, мест для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

## **Походы, лагеря — вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

## **Предполагаемые педагогические результаты после второго года обучения**

### **Введение**

*Должны знать:*

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

### **Техника безопасности**

*Должны знать:*

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

*Должны уметь:*

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

### **Обзор развития ориентирования**

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

*Должны знать:*

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

*Должны уметь:*

- выполнять простейшие приёмы массажа самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

*Должны знать:*

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

### **Правила соревнований по другим видам спорта**

*Должны знать:*

- основные положения правил соревнований;

- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

*Должны уметь:*

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

### **Снаряжение ориентировщика**

*Должны знать:*

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

*Должны уметь:*

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

### **Судейская практика**

*Должны знать:*

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи.

*Должны уметь:*

- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи — контролера КП, судей старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты.

### **Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

*Должны уметь:*

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная заболоченная;



- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

### **Техническая подготовка**

*Должны знать:*

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

*Должны уметь:*

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- аккуратно производить отметку на КП,

### **Тактическая подготовка**

*Должны знать:*

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- характеристику действий при прохождении дистанции.

*Должны уметь:*

- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию: параметры дистанции — для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции; параметры карты — для подбора при необходимости пластикового пакета; характер местности — для подбора одежды и обуви;
- стартовые параметры — для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды; параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам;
- сведения о контрольных пунктах — для заполнения легенд в карточку участника; опасные места — для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;
- стартовые данные соперников — для правильной организации тактической борьбы.



## **Контрольные нормативы**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

## **Участие в соревнованиях**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию 2-3 уровня.

## **Краеведение**

*Должны знать:*

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

*Должны уметь:*

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах;

## **Психологическая и морально-волевая подготовка**

*Должны знать:*

- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие утомления;
- влияние утомления на качество ориентирования.

*Должны уметь:*

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

## **Охрана природы и памятников культуры**

*Должны знать:*

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

*Должны уметь:*

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;

- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

### **Основы туристской подготовки**

*Должны знать:*

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

*Должны уметь:*

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно-полезном труде.

### **Походы, лагеря**

*Должны знать:*

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.



### Учебно - тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В т.ч. теоретических	В т.ч. практических
1.	Введение	2	1	1
2.	Техника безопасности	2	1	1
3.	Обзор развития ориентирования	1	1	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	4	1	3
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	5	1	4
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	4	1	3
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
8.	Правила соревнований по другим видам спорта	1	1	
9.	Судейская практика	3	-	3
10.	Общая физическая подготовка	55	1	54
11.	Специальная физическая подготовка	37	2	35
12.	Техническая подготовка	34	3	31
13.	Тактическая подготовка	23	2	21
14.	Контрольные нормативы	4		4
15.	Участие в соревнованиях	14	1	13
16.	Краеведение	8	2	6
17.	Психологическая и морально-волевая подготовка	13	1	12
18.	Охрана природы, памятников истории и культуры	4	1	3
19.	Основы туристской подготовки		вне сетки часов	
20.	Походы, лагеря, учебные сборы,		вне сетки часов	
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

Третий годичный цикл предусматривает 216 часов учебно-тренировочной нагрузки, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия программа отводит 21 час, на практические - 195 часов. Предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований. Планируется, что в течение года воспитанники должны выполнить I юношеский разряд по спортивному ориентированию. Выполнить требования «судья по спорту» или судить соревнования.

## Содержание программы 3-го года обучения

### **Введение — 2 часа**

#### *Теоретические занятия (1 час)*

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

#### *Практические занятия (1 час)*

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

### **Техника безопасности — 2 часа**

#### *Теоретические занятия (1 час)*

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

#### *Практические занятия (1 час)*

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций.

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Отработка практических навыков пожаротушения.

### **Обзор развития ориентирования — 1 час**

#### *Теоретические занятия (1 час)*

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштаба.

### **Врачебный контроль и самоконтроль — 4 часа**

#### *Теоретические занятия (1 час)*

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

#### *Практические занятия (3 часа)*

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

### **Физиологические основы спортивной тренировки — 5**

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

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

#### *Практические занятия (4 часа)*

Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика- 4 ч.**

*Теоретические занятия (1 час)*

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

*Практические занятия (3 часа)*

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

**Судейская практика-3 часа**

*Практические занятия (3 часа)*

Судейская коллегия соревнований» Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

**Правила соревнований по спортивному ориентированию — 2**

**часа** *Теоретические занятия (1 час)*

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования.

*Практические занятия (1 час)*

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

**Правила соревнований по другим видам спорта — 1 час.**

*Теоретические занятия (1 час)*

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

**Общая физическая подготовка — 55 часов**

*Теоретические занятия (1 час)*

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

*Практические занятия (54 часа)*

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

**Специальная физическая подготовка — 37 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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

*Практические занятия (35 часов)*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок:

восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

### **Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.**

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения»

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

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

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

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

### **Техническая подготовка — 34 часа**

#### *Теоретическая подготовка (3 часа)*

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров.

Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

#### *Практические занятия (31 час)*

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе о» прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

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

### **Тактическая подготовка — 23 часа**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе), Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при

прохождении дистанции.

*Практические занятия (21 час )*

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

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.

### **Контрольные нормативы — 4 часа**

*Практические занятия (4 часа )*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

### **Участие в соревнованиях - 14 часов**

*Теоретические занятия (1 час )*

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

*Практические занятия (13 часов)*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди объединений СДЮТурЭ, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

### **Краеведение — 8 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

*Практические занятия ( 6 часов)*

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

### **Психологическая и морально-волевая подготовка — 13 часов**

*Теоретические занятия (1 час )*

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

*Практические занятия (12 часов)*

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

### **Охрана природы — 4 часа**

*Теоретические занятия (1 час )*

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

*Практические занятия (3 часа )*

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение

правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

### **Походы, лагеря — вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

### **Основы туристской подготовки — вне сетки часов**

#### *Теоретические занятия*

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

#### *Практические занятия*

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

## **Предполагаемые педагогические результаты третьего года обучения**

### **Введение**

*Должны знать:*

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

### **Техника безопасности**

*Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

*Должны уметь:*

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения.

### **Обзор развития ориентирования**

*Должны знать:*

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.
- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба

### **Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная**

**подготовка** *Должны знать:*

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность настроение;
- основы спортивного массажа.

*Должны уметь:*

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении





учебно-тренировочного процесса.

**Физиологические основы спортивной тренировки** Должны знать:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- мышечная деятельность — необходимое условие физического развития.

*Должны уметь:*

- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

**Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика** Должны знать:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

*Должны уметь:*

- выполнять разбор путей прохождения дистанции
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовки;
- производить анализ технических и тактических ошибок, совершенных при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

**Правила соревнований по спортивному ориентированию** Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

*Должны уметь:*

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях

**Правила соревнований по другим видам спорта** Должны знать:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

*Должны уметь:*

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

**Судейская практика**

*Должны знать:*



- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

*Должны уметь:*

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции. .

### **Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

*Должны уметь:*

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

### **Техническая подготовка**

*Должны знать:*

- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- понятие «генерализация спортивных карт».

*Должны уметь:*

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;



- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны;
- двигаться без компаса, по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

### **Тактическая подготовка**

*Должны знать:*

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

*Должны уметь:*

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

### **Контрольные нормативы.**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

### **Участие в соревнованиях**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию 2 - 3 уровня.

### **Краеведение**

*Должны знать:*

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

*Должны уметь:*

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.



## **Психологическая и морально-волевая подготовка**

*Должны знать:*

- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств.

*Должны уметь:*

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

## **Охрана природы и памятников**

*Должны знать:*

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

*Должны уметь:*

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

## **Походы, лагеря**

*Должны знать:*

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.

## **Основы туристской подготовки**

*Должны знать:*

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия: «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

*Должны уметь:*

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;





- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях.

## **Методическое обеспечение учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию**

Для методического обеспечения учебно-тренировочных занятий используются материалы ознакомительного, учебного, методического и раздаточного характера:

1. Топографические карты более 15-ти районов Оренбургской области следующих масштабов: М 1 : 25 000, М 1 : 50 000, М 1 : 200 000.
2. Карты спортивного ориентирования различных парковых зон и отдельных участков города Новотроицка, прилегающих к городу Новотроицку пригородных рощ и урочищ, различных районов Оренбургской области, а также спорткарты различных регионов России и зарубежных стран масштабов: М 1 : 4 000, М 1 : 5 000, М 1 : 7 500, М 1 : 10 000, М 1 : 15 000.
3. Условные знаки топографических карт России.
4. Условные знаки спортивных карт России.
5. Символьные легенды контрольных пунктов спортивных карт России.
6. Упражнения и задания для индивидуальных контрольных и проверочных занятий.
7. Материалы игрового характера для развития памяти, внимания, пространственного мышления и т.п. (кубики, лото, пазлы с фрагментами топографических карт и карт спортивного ориентирования и др.).
8. Спортивные карты различных масштабов для планирования дистанций соревнований по спортивному ориентированию: по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе, эстафетному ориентированию.
9. Различные наглядные пособия по спортивному ориентированию, которые размещены на стенах учебного кабинета № 18 Станции на пр. Metallургов, 23.
10. Карточки участников соревнований по спортивному ориентированию для обучения детей правильному их заполнению и работе с ними на дистанции.
11. Бланки протоколов соревнований: старта, финиша, результатов соревнований и другие судейские материалы для обучения занимающихся основам и основным правилам судейства соревнований по спортивному ориентированию.
12. Спортивная классификация по спортивному ориентированию на текущее четырёхлетие.
13. Правила соревнований по спортивному ориентированию на текущее время.
14. Различные материалы ФСО России, Оренбургской региональной общественной организации ФСО для ознакомления занимающихся ориентированием.

## **Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы**

1. Комплект спортивных карт различной местности
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
4. Компостеры для отметки
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов
6. Бумага цветная
7. Курвиметр
8. Компасы
9. Условные знаки спортивных карт

10. Учебные плакаты по спортивному ориентированию

11. Учебные кинофильмы

12. Секундомеры

13. Лыжи

25 пар

14. Лыжные палки

25 пар

15. Лыжные ботинки

25 пар

16. Мази лыжные

17. Планшеты для зимнего ориентирования

25 шт.

18. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)

19. Кроссовки

20. Обувь с шипами для бега с ориентированием

21. Костюм беговой летний

22. Костюм беговой лыжный

23. Шапочка лыжная

24. Костюм ветрозащитный

25. Аптечка

2 шт.

26. Электротреккер

1 шт.

27. Радиостанции портативные

1 шт.

28. Костровое оборудование

2 компл.

29. Спальники

25шт.

30. Палатки туристские походные

5 шт.

31. Коврики

25шт.

32. Рюкзаки

25шт.

33. Топор походный

2 шт.

34. Тент

2 шт.

35. Накидка от дождя

25 шт.

36. Рем.набор

1 шт.

37. Карандаши цветные

компл

#### **Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов**

1. Рюкзак

8. Носки х/б

2. Обувь спортивная

9. Футболка

3. Головной убор

10. Туалетные принадлежности

4. Ветрозащитная куртка

11. Столовые принадлежности

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 5. Тренировочный костюм | 12. Блокнот, ручка    |
| 6. Свитер               | 13. Спички в упаковке |
| 7. Носки шерстяные      |                       |

### Список литературы, использованной при создании программы

- Акимов В.Г.* Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Польша, 1987 г.
- Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983 г.
- Аникеева Н.П.* Учителю о психологическом климате в коллективе. М.: Просвещение, 1983 г.
- Богатов С.Ф., Крюков О.Г.* Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
- Васечкин В.И.* Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992 г. *Елин Е.П.* Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980 г. *Елаховский С.Б.* Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973 г.
- Елаховский С.Б.* Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г.
- Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика, М.: ФиС, 1985 г.
- Ингстрём А.* В лесу и на опушке. М.: ФиС, 1979 г.
- Кивистик А.К.* О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
- Киселёв В.* Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.
- Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
- Костылев В.В.* Философия спортивного ориентирования. М.: 1996 г.
- Кяркяйнен О.* Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.
- Коротов В.М.* Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981 г. *Кошельков С. А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г. *Кузнецов В.В.* Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФиС, 1982 г. *Козловский Ю.И.* Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев: Здоровье, 1980 г.
- Лыжный спорт.* Учебник для институтов физкультуры. М.: ФиС, 1980 г. *Лосев А.С.* Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984 г. *Озолин Н.Г.* Путь к успеху. М.: ФиС, 1985 г.
- Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С.* Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980 г.
- Пронтишева Л.П.* Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990 г. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ. 2010 г. Подготовка финских ориентировщиков, 1986 г.
- Тыкул В.И.* Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.
- Фесенко Б.А.* Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.

## Приложение

### Топографический диктант

Учащимся предлагается текст (на слух), содержащий указание на туристский маршрут по определенной местности. В процессе прослушивания, анализа текста им необходимо при помощи условных обозначений (топографических знаков) обозначить маршрут следования туристической группы.

*Инструкция.* Слушая текст, нарисуйте в квадратах условные знаки, в соответствии с текстом. Отдельные местные предметы, топографические объекты обозначайте отдельными знаками. Условные знаки рисуйте соответствующим цветом.

«Туристы вышли на восточную окраину деревни Федоровка. Их путь лежал на юго-восток по грунтовой дороге. Слева в 100 м от дороги - сельское кладбище с деревьями. Справа – березовая роща, высота деревьев 20 м, толщина 0,25, расстояние между деревьями 5 м.

Через 400 м туристы подошли к реке, текущей с севера на юг. Правый берег обрывистый, высота обрыва 3 м. Левый – пологий, низкий, заболоченный, порос камышом.

Через реку каменный мост шириной 8 м, длиной 30 м, грузоподъемностью 10 т. Высота моста над рекой – 6 м.

Ниже моста – брод глубиной 1 м, длиной – 45 м; дно твердое, скорость течения 0,3 м/с.

От моста дорога пошла по азимуту 70 градусов. Слева – луга, справа узкая посадка леса. Пройдя по дороге 300 м, туристы увидели тропинку, которая пошла от дороги по азимуту 130 градусов. Через 100 м тропинка закончилась около загона для скота.

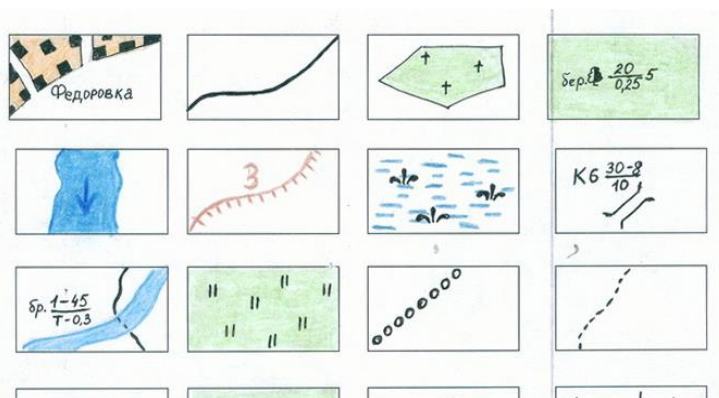
Туристы вернулись на дорогу и прошли по ней еще 100 м. Затем дорога повернула по азимуту 15 градусов. Справа начался смешанный лес, состоящий в основном из елей и берез, высота деревьев 30 м, толщина 0,6 м, расстояние между деревьями 3 м.

Справа от дороги – редколесье, вырубка.

Пройдя по дороге 100 м, туристы свернули на просек в лесу (азимут 90 градусов, ширина просеки 8 м). Пройдя 200 м, они остановились на привал на поляне, около родника».

### Топографический диктант

Эталон ответа





## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ РАССТОЯНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ»

Аннотация. В работе представлена методика развития точности восприятия расстояния, которая заключается в применении специальных упражнений на развития точности восприятия расстояния «на глаз» и целенаправленной работе с иллюзионными рисунками, восприятие которых при должной концентрации внимания становится реальным. Развитие точности восприятия расстояния является важным навыком для адекватной работы с картой.

Ключевые слова: ориентирование, карта, восприятие, иллюзия, расстояние, рисунок.

Одним из важных резервов повышения спортивных результатов ориентировщиков является работа с картой на местности [5,6]. Работа с картой - это основной атрибут соревновательного поведения спортсмена-ориентировщика, отличающий его от других беговых видов спорта, поэтому в спортивном ориентировании одной из главных задач педагогического процесса является развитие способности спортсмена к эффективной работе с картой. Для точного ориентирования спортсмену необходимо уметь оценивать пройденное расстояние, определять направление движения, опознавать ориентиры [5]. Это требует напряженной умственной деятельности, которая включает в себя получение и обработку информации, заложенной в карте, запоминание местности и выбор оптимального пути движения между контрольными пунктами [6]. Поиск «выигрышного» стиля мышления, а значит «выигрышной» траектории передвижения спортсмена, может стать определяющим для выявления способов улучшения спортивного результата. Немаловажную роль при этом играют индивидуальные психологические свойства личности спортсмена-ориентировщика, помогающие ему справиться с напряжением (или, напротив, препятствующие этому). В тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков широко используются специфические упражнения. Прежде всего, это задания, основанные на материале спортивных карт: таблицы памяти, выбор пути движения, подсчет количества знаков, легенды, набор высот, поиск отдельно предложенного фрагмента на целой карте («Перевертыши») и другие [5].

В процессе спортивной подготовки необходимо совершенствовать не только знание карты и умение ею пользоваться, но и развитие специфических способностей, таких, как восприятие расстояния.

Восприятие расстояния может осуществляться на местности и на карте. Для развития восприятия расстояния на местности в спортивном ориентировании разработаны специальные упражнения, а методика развития восприятия расстояния на карте только начинает формироваться.

Однако имеющиеся в арсенале педагога по спортивному ориентированию упражнения не систематизированы и предлагаются авторами научно-методических разработок только списком в форме рекомендаций.

С этих позиций целенаправленное развитие специальных способностей восприятия является важнейшим компонентом процесса современной спортивной подготовки в спортивном ориентировании.

*Цель работы* – разработать методику развития специальных способностей ориентировщиков, связанных с восприятием расстояния на карте.

Результаты исследования.

В процессе анализа литературных данных и собственной творческой деятельности была разработана методика развития точности восприятия расстояния на карте. Было выявлено, что в ориентировании

существует два способа измерения расстояния на карте: по линейке и глазомерный; а на местности - три: © Скрипченко И.Т., Козина Ж.Л., 2009

глазомерный, по времени движения и по количеству шагов. Основным способом измерения расстояния на местности считается подсчет пар шагов. Менее точным, хотя и очень быстрым, а часто и единственно возможным, является глазомерный способ оценки. Именно этот метод является основным также для развития точности восприятия расстояния на карте. Предлагаем примерные упражнения для развития этих способностей.



Упражнение № 1

. От начальной точки в направлении стрелки отложите «на глаз» отрезки длиной 1) 14 мм, 2) 9 мм, 3) 12 мм, 4) 17 мм, 5) 27мм, 6) 31 мм, 7) 22 мм, 8) 13 мм, 9) 6 мм, 10) 39 мм. Прежде, чем отложить очередной отрезок, прикройте предыдущие. Проверьте результаты. Рассчитайте ошибку. Суммарная ошибка не должна превышать 20 мм.

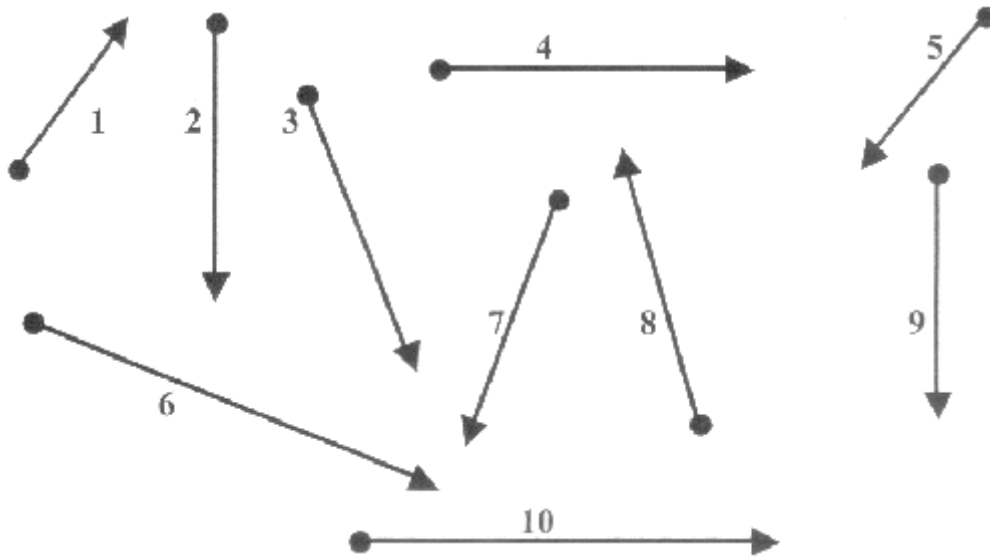


Рис.№1

Рис. 1. Иллюстрация упражнения 1

Запишите результат: \_\_\_\_\_ мм. Ошибка: \_\_\_\_\_ мм.

Упражнение № 2.

Определите «на глаз» длину отрезков, показанных ниже (с точностью до мм)

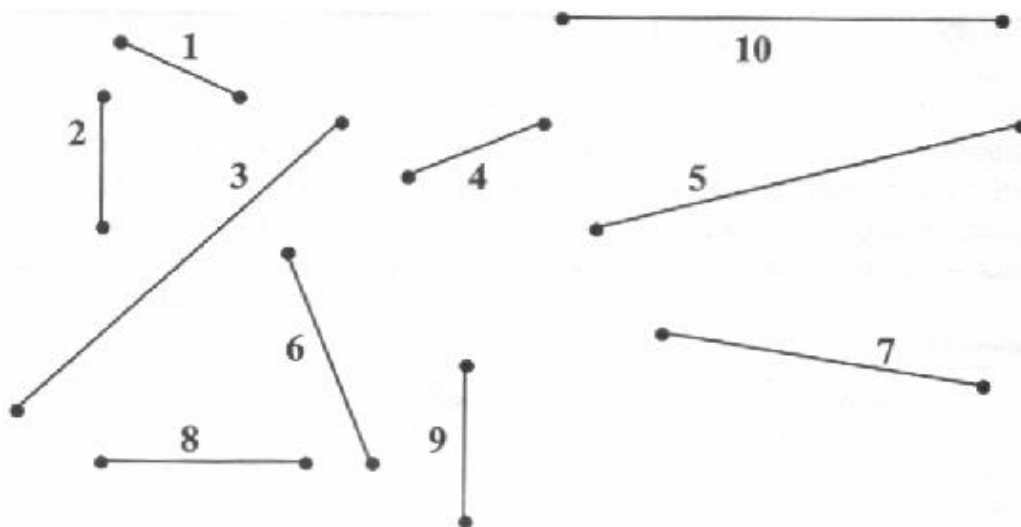


рис.№2

Рис. 2. Иллюстрация упражнения 2  
Запишите полученные результаты:

Результат		Данные по линейке	Результат		Д а н н ы е  п о  л и н е й к е
1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5			10		

Проверьте результат с помощью линейки. Определите ошибку в %. Суммарная ошибка не должна превышать 10%.

Упражнение № 3. Определите длину извилистых линий

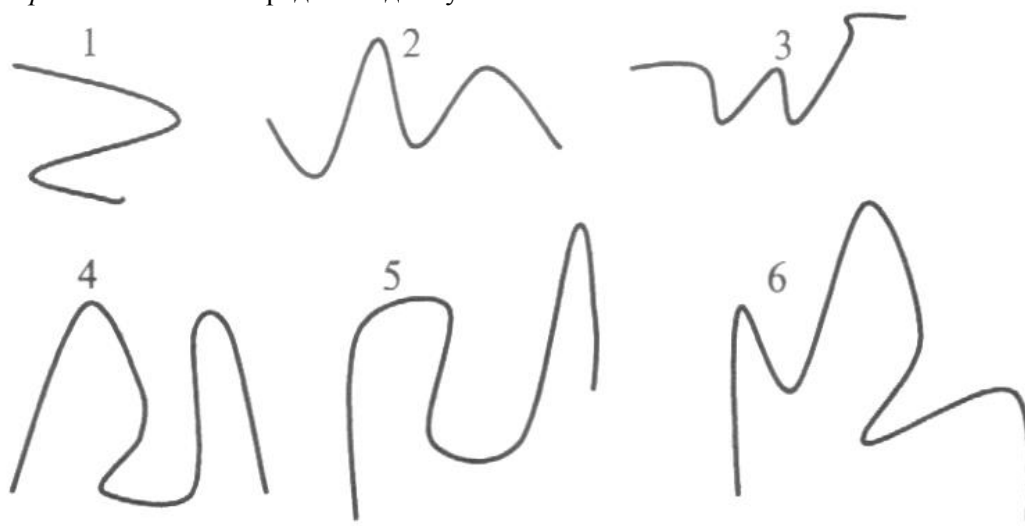


Рис. 3. Иллюстрация упражнения 3

Проверьте результаты с помощью курвиметра или нитки. Запишите полученные результаты.

Упражнение № 4. Самостоятельно нарисуйте извилистые линии длиной: 4 см, 8 см, 6,5 см, 5 см, 11 см. Проверьте результаты с помощью курвиметра.

При работе над развитием точности восприятия размера и формы объекта необходимо также учитывать возможность возникновения зрительных иллюзий, когда объект воспринимает не точно, а с некоторыми искажениями. Такие зрительные иллюзии подмечены давно, их эффекты изучаются в физиологии, психологии [1,2,3,7], однако практически не применяются на практике для развития точности восприятия. Мы предлагаем применение известных иллюзионных рисунков для развития точности восприятия расстояния у ориентировщиков. Упражнения заключаются в том, чтобы, глядя на иллюзионный рисунок, добиться его точного, не иллюзионного восприятия. Приводим примеры иллюзионных рисунков.

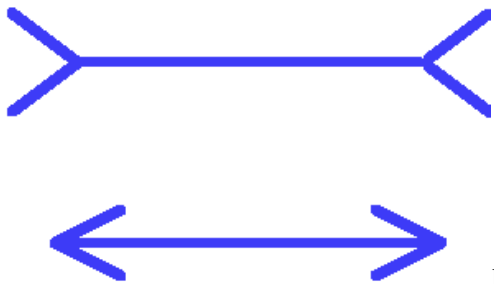


рис. №4(стрелы Мюллер –Лайера)

*Рис. 4. Иллюзия Мюллера-Лайера, или иллюзия стрелы*

Рисунки 4—6 демонстрируют многие из наиболее известных иллюзий. Они носят имена открывших их исследователей, главным образом, психологов, работавших в Германии в прошлом столетии [4,7,8], — однако удобнее было бы дать некоторым из них описательные названия. Наиболее известным из рисунков такого рода являются стрелы Мюллер-Лайера, изображенные на рис. 4. Это просто пара стрел, древки которых одинаковой длины, но одна стрела имеет наконечники с расходящимися, а другая со сходящимися к древку концами. Стрела с расходящимися наконечниками кажется длиннее, хотя фактически обе стрелы одинаковой длины.

Для развития точности восприятия расстояния следует, глядя на рисунок, добиться правильного восприятия длины «стрел». Для этого необходимо отвлечься от «наконечников» стрел, а сосредоточить свое внимание на длине линий. При достаточной концентрации иллюзия исчезает.

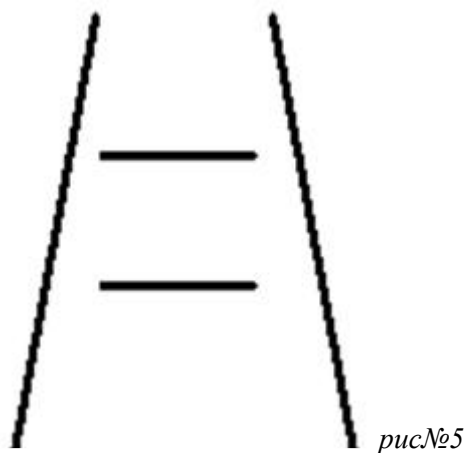


рис.№5

Второй пример также хорошо известен, и специалисты называют его фигурой Поицо. Он состоит

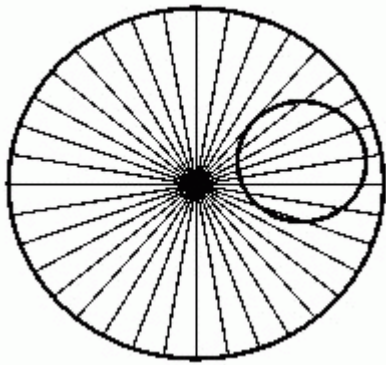
всего из четырех линий: двух одной и той же длины, идущих рядом, но сходящихся, и между ними двух других, равных по длине и параллельных (рис. 5). Одна из линий, расположенная в узкой части пространства, заключенного между двумя сходящимися линиями, кажется длиннее, хотя фактически обе параллельные линии одинаковой длины.

*Рис. 5. Иллюзия Понцо, или иллюзия железнодорожных путей*

Для того, чтобы воспринять длины параллельных линий реально, следует отвлечься от сходящихся линий и сосредоточиться на параллельных. При достижении необходимого уровня концентрации иллюзия исчезает.

Наконец, мы имеем рисунки, на которых квадрат и круг искривляются на фоне круговых или скрещивающихся линий (рис. 6).

*Рис. 6. Влияние фона, вызывающее искажение фигуры*



Для того, чтобы воспринять искажаемый круг реально, следует отвлечься от круговых линий и сосредоточиться на внутренней окружности. При достижении необходимого уровня концентрации иллюзия исчезает. В настоящее время физиологическая природа возникновения зрительных иллюзий не объяснена,

45

однако применение иллюзионных рисунков на практике является эффективным средством развития точности восприятия расстояния на карте у ориентировщиков. Мы рекомендуем применение в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков упражнений для развития способности определения расстояния «на глаз» и иллюзионных рисунков, восприятие которых при должной концентрации внимания становится реальным, что является важным навыком для адекватной работы с картой.

Выводы.

1. В процессе спортивной подготовки ориентировщиков необходимо совершенствовать не только знание карты и умение ею пользоваться, но и развитие специфических способностей, таких, как восприятие расстояния.
  2. В процессе анализа литературных данных и собственной творческой деятельности была разработана методика развития точности восприятия расстояния на карте, которая заключается в применении специальных упражнений на развития точности восприятия расстояния «на глаз» и целенаправленной работе с иллюзионными рисунками.
  3. Применение в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков упражнений для развития способности определения расстояния «на глаз» и иллюзионных рисунков, восприятие которых при должной концентрации внимания становится реальным, является важным навыком для адекватной работы с картой.
- В перспективе предполагается дальнейшее изучение физиологических механизмов восприятия и разработка методик

## Тесты по краеведению Оренбургской области

Концепция краеведческого образования обосновывает организацию системы учебной и внеучебной деятельности по краеведению на всех ступенях общего и дополнительного образования. В ней говорится, что гуманизация образования, реализуемая через культурологический и личностно-ориентированный подходы, предполагает, прежде всего, ориентацию на интересы ребенка, на возможности развития личности, на постоянное взаимодействие человека и конкретной культурно-образовательной среды. Система краеведческого образования в общеобразовательных учреждениях охватывает все ступени общего образования.

Если раньше краеведением занимались узкие специалисты, представители отдельных наук (этнографы, археологи, географы), теперь к этой работе приобщились учителя многих других дисциплин, которые, используя краеведение как метод, вовлекли в это движение значительные массы учащихся.

Россия – огромная страна. Древняя и современная история её – как история отдельных её частей, так и история отдельных народов – сложна и запутана. Но одновременно – и чрезвычайно увлекательна. Учащиеся должны знать основы краеведения, приобрести навыки изучения своей местности, уметь определять взаимосвязь географического краеведения с краеведением историческим, литературным и т.д.

Работая в общеобразовательной школе, готовя детей к Олимпиадам и участию в туристических слётах, мы столкнулись с проблемой познания детьми истории, географии родного края. Предлагаемые тесты позволяют не только быстро проверить знания ребят, но и закрепить изучаемый материал.

1. Основателем Орска в 1735 году стал:

- А) И.К.Кириллов;
- Б) В.Н.Татищев;
- В) Е.Пугачёв;
- Г) Т.Г. Шевченко.

2. С момента основания Орск назывался:

- А) Орская крепость;
- Б) Оренбургской крепостью;
- В) Яман-кала.

3. Орск стал называться городом в:

- А) 1861 г.;
- Б) 1865 г.;
- В) 1917 г.;
- Г) 1886 г.;

4. По приказу Екатерины II в 1775 году река Яик была переименована в Урал :
- А) за близость к Уральским горам;
  - Б) по просьбе губернатора Оренбурга;
  - В) в наказание за восстание Пугачёва.
5. С 1920 по 1925 год Оренбург был столицей:
- А) Казахской АССР;
  - Б) Киргизской АССР;
  - В) Оренбургской области;
  - Г) Башкирской АССР.
6. Как с 1938 по 1957 год называлась Оренбургская область:
- А) Киргизской АССР;
  - Б) Чкаловской;
  - В) Всегда была Оренбургской;
  - Г) Средневожским краем.

47

7. С запада на восток Оренбургская область тянется на:
- А) 200 км;
  - Б) 500 км;
  - В) более 700 км;
  - Г) более 1000 км.
8. С юга на север в самом узком месте расстояние между границами области:
- А) 30 км;
  - Б) 60 км;
  - В) 90 км;
  - Г) 110 км.
9. Самая высокая гора Оренбургской области имеет высоту:
- А) 462 км;
  - Б) 568 км;
  - В) 668 км;
  - Г) 837 км.
10. Как называется самый большой и многоводный приток Урала:
- А) Орь;
  - Б) Илек;
  - В) Самара;
  - Г) Сакмара.
11. Река Урал впадает в:
- А) Волгу;
  - Б) Аральское море;
  - В) Каспийское море;
  - Г) Озеро Развал.
12. Во сколько раз территория Оренбургской области больше Дании:
- А) в три раза;
  - Б) в два раза;
  - В) одинаковы;
  - Г) Оренбургская область меньше Дании.
- Правильные ответы: 1-а, 2-б, 3-б, 4-в, 5-б, 6-б, 7-в, 8-б, 9-в, 11-в, 12-а.

