



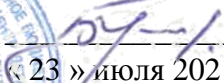
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете  
МБОУ ДО «Эдельвейс»  
Протокол № 1 от 09.06.2021 г.

Утверждена приказом директора  
МБОУ ДО «Эдельвейс»  
от 23.07.2021 г. № 41 - ОД



  
П.Н. Булгаков  
« 23 » июля 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивная направленности  
**«АЗЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ»**

Возраст детей: 11-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель: Каськов С.В.  
тренер-преподаватель

Тольятти, 2021

## Содержание

1. Пояснительная записка. ....	3
1.1 Общие положения.	
1.2 Цели и задачи программы.	
1.3 Целевая аудитория.	
1.4 Сроки реализации, форма и режим занятий.	
1.5 Ожидаемые результаты.	
1.6 1.6 Формы подведения итогов реализации программы.	
2. Учебно–тематический план. ....	7
1.Первый год обучения. ....	7
2.Содержание программного материала 1-го года обучения.	
3.Второй год обучения. ....	13
4.Содержание программного материала 2-го года обучения.	
5.Материально-техническое обеспечение программы. ....	16
3. Список литературы. ....	17

## 1. Пояснительная записка

### **Актуальность.**

Актуальность программы объясняется тем, что в настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера здоровье детей и подростков значительно ухудшилось. Их дальнейшее благополучие неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и физического развития. Ориентирование, безусловно, имеет основание выступать как формирующее звено физической культуры, имеющей воспитательное, обучающее, оздоровительное значение; также формирует бережное отношение к своему организму, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования и гармоничного развития личности. Также во время учебно-тренировочных выездов происходит непосредственное вовлечение учащихся в процесс защиты природы, понимания значения охраны природы для человека.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Во время занятий вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели.

Поэтому программа «Азы ориентирования» является дополнением и компенсацией слабых сторон комплексного развития ребёнка, представляя ему, возможность «погружения» в мир своих интересов, в мир живой природы, давая ему возможность и к дальнейшему продвижению в профессиональном спорте.

Отличительной особенностью данной программы является то, что большое количество часов в программе отведено на практику, где обучающиеся приобретают знания посредством учебно-тренировочных выездов в парки и лесопарки, соревнований внутри группы и игровых моментов.

### **Направленность.**

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности ребенка и поэтапного достижения высокого уровня спортивного мастерства.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- Формирование умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования;
- Получение основ знаний об организме человека и влиянии на него физических нагрузок;
- Изучение истории, природы, флоры и фауны нашего региона.

#### *Развивающие*

- Развитие уровня физической готовности;
- Развитие потребности в повышении интеллектуального уровня;
- Развитие способности быстро принимать правильные решения в нестандартных и экстремальных ситуациях.

#### *Воспитательные*

- Формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию;
- Воспитание ответственного отношения к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию;

- Воспитание уверенности в себе, стремления к достижению высокого спортивного результата;
- Повышение уровня коммуникативной культуры учащихся;
- Воспитание чувства патриотизма;
- Воспитание бережного отношения к природе;
- Создание единого коллектива на основе творческого взаимодействия педагогов и учащихся, направленного на достижение поставленных задач.

**Уровень освоения программы - базовый.**

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:**  
групповая, индивидуальная. Условия приема в секцию «спортивное ориентирование» - наличие медицинской справки.

#### **Формы проведения занятий**

- тренинг;
- групповые теоретические занятия;
- практические занятия;
- планирование и реализация индивидуальных программ спортсменов;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- судейская практика;
- спортивно-туристские мероприятия; - участие в туристских походах.

**Условия набора и формирования групп** Программа рассчитана на 2 года обучения, предназначена для детей 11-18 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Спортивное ориентирование является интереснейшим видом спорта, сочетающим физические, интеллектуальные и психические нагрузки. Тренировки и старты в естественных природных условиях оказывают большое эстетическое и оздоровительное действие на человека.

Средствами специальной физической подготовки в спортивном ориентировании являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности.

Для достижения наилучших результатов в спортивном ориентировании большую роль играет уровень физической и уровень теоретической подготовленности ученика. Поэтому материал в программе будет излагаться именно по этим направлениям:

#### **1- теоретическая подготовка;**

**2- практическая подготовка:** обучение технике бега по пересеченной местности; обучение технике чтения спортивной карты.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики спорта организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в процессе подготовки ориентировщиков.

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей на всех этапах такой подготовки.

Первый (базовый) этап подготовки в спортивном ориентировании – это группы 1-го и 2-го годов обучения, где основное место занимает общая и вспомогательная подготовка.

В течение 2-х лет происходит выработка устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием. К концу второго года обучения должна сформироваться группа, готовая к целенаправленным спортивным тренировкам. Занятия спортом помогут обучающимся подготовиться к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов.

### **Формы и режим занятий**

Программа рассчитана на 2 года обучения, в учебном году 46 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1-2 академическому часу.

#### **Правовые основы деятельности:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

**Материально - техническое оснащение.** Занятия проводятся как в помещении (кабинет), так и в естественных условиях (лесопарк, сквер, лесной массив).

### **Планируемые результаты освоения программы обучающимися.**

Предметные результаты.

Занимающиеся научатся пробегать дистанции заданного направления по спортивному ориентированию, без потери ориентировки, изображать местность в условных знаках, правильно располагая ориентиры относительно друг друга. Воспитанники смогут выполнить 2-1 юношеский разряд и 3 взрослый разряд по спортивному ориентированию, нормативы по бегу и общей физической подготовке (ОФП). Сформируется мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности. В итоге второго этапа учащиеся смогут

выполнить 3-2 разряд по спортивному ориентированию. Научатся технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приемов работы со спортивной картой и компасом. Выполнить нормативы по ОФП, легкой атлетике и беговым лыжам, предусмотренные данной программой.

Метапредметные результаты.

Научатся основам техники лыжных ходов. Изучат правила соревнований по спортивному ориентированию, а также основы личной гигиены, гигиены питания. Дети укрепят здоровье и получат разностороннюю физическую подготовку. Научатся вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности, основам планирования тренировочного процесса. Узнают подробности о физиологии организма человека и влиянии на него физических упражнений

Личностные результаты.

Сформируется мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности. Воспитанники станут самостоятельными, целеустремленными, решительными и упорными в достижении цели.

### **Способы контроля результатов образовательного процесса.**

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство учебного заведения, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу. В эти соревнования включены: прохождение дистанции по спортивному ориентированию. Отслеживание динамики роста результатов индивидуально у каждого учащегося по бегу и ОФП. Контрольные кроссы на 1000, 3000, 5000 метров в соответствии с возрастом и полом воспитанника.

Кроме того, в каждой учебной группе не менее 2-х раз в учебном году (в сентябре, мае) проводятся испытания по контрольным теоретическим упражнениям (тестам).

Одной из форм контроля является участие в соревнованиях разного уровня (от первенства ДТ до первенства России).

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Наименование модуля	Количество в		
		Всего	Теория	Практика
1	«Введение в ориентирование»	76	22	54
2	«Основная подготовка»	76	22	54
3	«Туристская подготовка»	78	26	52
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>70</b>	<b>160</b>

### **Задачи 1 года обучения.**

*Обучающие:*

-Обучение чтению спортивной карты.

-Обучение владения компасом.

*Развивающие:*

-Обучение техники и тактики бега по пересеченной местности.

-Обучение навыкам спортивных ходов на лыжах.

*Воспитательные:*

-Обучение приемам самоконтроля и психоустойчивости на соревнованиях.

-Воспитание уверенности и самостоятельности при прохождении дистанций по ориентированию. -Формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию.

### Модуль 1. «Введение в ориентирование»

**Цель:** сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом. **Задачи:**

- научить понимать спортивные карты.
- научить техники и тактики бега по пересеченной местности.
- научить приемам самоконтроля и психостойчивости на соревнованиях.

#### Учебно-тематический план модуля «Введение в ориентирование»

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	18	5	13
3	Снаряжений и инвентарь для ориентирования	18	5	13
4	Общая физическая подготовка.	18	5	13
5	Специальная физическая подготовка	19	5	14
6	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>76</b>	<b>22</b>	<b>54</b>

#### Краткое содержание Модуля «Введение в ориентирование»

##### *1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.*

**Теория.** Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

**2. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Теория.** История спортивного ориентирования. Современная тенденция развития. Скандинавия – место рождения ориентирования. Замечательные люди мирового и российского ориентирования. История ориентирования Самарской области.

**Практика.** Ориентирование как средство самопознания, саморазвития и реализации всех сторон личности спортсмена

##### *3. снаряжение и инвентарь для ориентирования.*

**Теория.** Снаряжение ориентировщиков: компас, электронный чип или карточка участника соревнований, булавки, скотч, спортивная форма и обувь. Одежда и обувь спортсмена в летнее время. Одежда и снаряжение в зимнее время.

**Практика.** Рациональное использование спортивного снаряжения в процессе тренировок и соревнований.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие об общей физической подготовке (ОФП), ее структура и содержание.

**Практика.** Упражнения и комплексы упражнений на развитие и укрепление ОФП.

#### **5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие специальная физическая подготовка (СФП), ее виды, структура и содержание.

**Практика.** Специальные упражнения и тесты для более эффективного освоения техники спортивного ориентирования: упражнения на более нестандартной местности, в менее комфортных условиях, в более высоких нагрузках. **6. Итоговое занятие.** Сдача нормативов.

### **Модуль 2. «Основная подготовка»**

**Цель:** сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом. **Задачи:**

- освоить техники и тактики бега по пересеченной местности;
- сформировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию.

#### **Учебно-тематический план модуля «Основная подготовка»**

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2	Техническая подготовка	18	5	13
3	Тактическая подготовка	18	5	13
4	Психологическая подготовка	18	5	13
5	Контрольные нормативы	19	5	14
6	Итоговое занятие.	2	1	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>76</b>	<b>22</b>	<b>54</b>

#### **Краткое содержание модуля «Основная подготовка»**

##### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

##### **2. Техническая подготовка.**

**Теория.** Понятие и содержание технической подготовки в спортивном ориентировании. Техника бега по пересеченной местности. Техника старта и финиша. Техника чтения



спортивной карты. Техника использования спортивного компаса. Техника прохождения различных видов дистанций спортивного ориентирования.

**Практика.** Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов. Отработка спокойного старта и быстрого финиша. Техника отработки системы отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. Чтение различных видов ориентиров. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор.

Упражнение «нитка». Выборы вариантов прохождения дистанций.

### **3. *Тактическая подготовка.***

**Теория.** Определение и понятие тактики в спортивном ориентировании. Виды тактических методов ориентирования. Тактика передвижения по дистанции. Тактическое мышление.

**Практика.** Упражнения на выбор тактического действия в условиях соперничества в соревновательном процессе.

### **4. *Психологическая подготовка.***

**Теория.** Понятие психологической подготовки спортсмена-ориентировщика. Влияние тренировочных и соревновательных процессов на психику спортсменов. Принципы устойчивой и крепкой психики спортсмена. Определение индивидуальной устойчивости психики обучающихся.

**Практика.** Контроль и самоконтроль состояния психической деятельности обучающихся перед и после тренировочной или соревновательной деятельности. Настройка психики перед стартом. Аутотренинг.

### **5. *Контрольные нормативы.***

**Теория.** Основные нормативные показатели, сохранение спортивной формы.

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов на дистанции: спринт (контрольное время: 10-15 мин), классическая дистанция (20-30 мин.), длинная (Лонг) (30 – 60 мин).

### **6. *Итоговое занятие.*** Участие в соревнованиях.

## **Модуль 3. «Туристская подготовка»**

**Цель:** сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом. **Задачи:**

- научиться уверенно владеть компасом.
- освоить навыки спортивных ходов на лыжах.

### **Учебно-тематический план модуля «Туристская подготовка».**

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности	1	1	0
2	Охрана природы	18	6	12
3	Основы туристической подготовки	19	6	13

4	Судейская подготовка	19	6	13
5	Врачебный контроль и самоконтроль	19	6	13
6	Итоговое занятие.	2	1	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>78</b>	<b>26</b>	<b>52</b>

### Краткое содержание модуля «Туристская подготовка».

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **2. Охрана природы.**

**Теория.** Основные понятия об экологии и охране природы.

**Практика.** Выполнение стандартных норм и требований по охране окружающей среды.

#### **3. Основы туристической подготовки.**

**Теория.** Топографическая подготовка. Ориентирование на местности. Виды ландшафтов и их особенности.

**Практика.** Чтение топографических карт.

#### **4. Судейская подготовка.**

**Теория.** Основные правила судейства.

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве судьи или помощника судьи.

#### **5. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория.** Понятие о врачебном контроле и самоконтроле во время тренировочной и соревновательной деятельности, их значение и основные задачи.

**Практика.** Прохождение диспансеризации. Практика наблюдения и самостоятельного контроля за функциональным состоянием организма во время тренировочной и соревновательной деятельности. Определение пульса. Визуальная оценка функционального состояния организма. Умение оказать первую доврачебную помощь при травмировании и ухудшении состояния занимающихся спортом.

**6. Итоговое занятие.** Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков. Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение воспитанников.

#### **Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения** *Предметные:*

- Знание спортивной карты.
- Умение пользоваться компасом.

#### *Метапредметные:*

- Владение техникой бега по пересеченной местности.
- Стабильное преодоление дистанций по ориентированию.
- Умение передвигаться на лыжах.

#### *Личностные:*

- Владение навыками самоконтроля функционального состояния во время нагрузки -
- Формирование мотивации к занятиям спортом.

## Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Введение в ориентирование, ОФП, СФП»	76	22	54
2	«Основная подготовка»	76	22	54
3	«Туристическая подготовка»	78	26	52
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>70</b>	<b>160</b>

### Задачи 2-го года обучения.

#### Обучающие:

- Формирование понимания мелкого рельефа спортивной карты.
- Обучение передвижению по азимуту.
- Обучение чтению спортивной карты.
- Обучение владения компасом.

#### Развивающие:

- Обучение преодолению дистанции по маркированной трассе.
- Повышение мастерства в спортивном ориентировании.
- Обучения основам конькового и классического хода.

#### Воспитательные:

- Обучение контроля предстартовых психических состояний. - Воспитание самостоятельности и ответственности.

### Модуль 1. «Введение в ориентирование, ОФП, СФП»

**Цель:** сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом. **Задачи:**

- Формирование понимания мелкого рельефа спортивной карты;
- Научиться передвижению по азимуту;
- Научиться преодолевать дистанции по маркированной трассе.

#### Учебно-тематический план модуля «Введение в ориентирование, ОФП, СФП»

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности	1	1	0
2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	18	5	13
3	Снаряжений и инвентарь для ориентирования	18	5	13

4	Общая физическая подготовка.	18	5	13
5	Специальная физическая подготовка	19	5	14
6	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>76</b>	<b>22</b>	<b>54</b>

### Краткое содержание Модуля «Введение в ориентирование, ОФП, СФП»

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **2. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Теория.**

История спортивного ориентирования. Современная тенденция развития. Скандинавия – место рождения ориентирования. Замечательные люди мирового и российского ориентирования. История ориентирования Самарской области.

**Практика.** Ориентирование как средство самопознания, саморазвития и реализации всех сторон личности спортсмена

#### **3. Снаряжение и инвентарь для ориентирования.**

**Теория.** Снаряжение ориентировщиков: компас, электронный чип или карточка участника соревнований, булавки, скотч, спортивная форма и обувь. Одежда и обувь спортсмена в летнее время. Одежда и снаряжение в зимнее время. Особенности спортивного снаряжения ориентировщиков.

**Практика.** Рациональное использование спортивного снаряжения в процессе тренировок и соревнований.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие об общей физической подготовке (ОФП), ее структура и содержание.

**Практика.** Упражнения и комплексы упражнений на развитие и укрепление ОФП.

#### **5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие специальная физическая подготовка (СФП), ее виды, структура и содержание. Отличие специальной ФП от общей ФП.

**Практика.** Специальные упражнения и тесты для более эффективного освоения техники спортивного ориентирования: упражнения на более нестандартной местности, в менее комфортных условиях, при более высоких нагрузках. **6. Итоговое занятие.** Сдача нормативов.

### Модуль 2. «Основная подготовка»

**Цель:** сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом. **Задачи:**

- сформировать навык чтения спортивной карты;
- научиться владеть компасом; - научиться контролировать предстартовые психические состояния.

**Учебно-тематический план модуля  
«Основная подготовка»**

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности	1	1	0
2	Техническая подготовка	18	5	13
3	Тактическая подготовка	18	5	13
4	Психологическая подготовка	18	5	13
5	Контрольные нормативы	19	5	14
6	Итоговое занятие.	2	1	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>76</b>	<b>22</b>	<b>54</b>

**Краткое содержание модуля  
«Основная подготовка»**

***1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.***

**Теория.** Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

***2. Техническая подготовка.***

**Теория.** Понятие и содержание технической подготовки в спортивном ориентировании. Техника бега по пересеченной местности. Техника старта и финиша. Техника чтения спортивной карты. Техника использования спортивного компаса. Техника прохождения различных видов дистанций спортивного ориентирования.

**Практика.** Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов. Отработка спокойного старта и быстрого финиша. Техника отработки системы отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. Чтение различных видов ориентиров. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор.

Упражнение «нитка». Выборы вариантов прохождения дистанций.

***3. Тактическая подготовка.***

**Теория.** Определение и понятие тактики в спортивном ориентировании. Виды тактических методов ориентирования. Тактика передвижения по дистанции. Тактическое мышление.

**Практика.** Упражнения на выбор тактического действия в условиях соперничества в соревновательном процессе.

***4. Психологическая подготовка.***

**Теория.** Понятие психологической подготовки спортсмена-ориентировщика. Влияние тренировочных и соревновательных процессов на психику спортсменов. Принципы

устойчивой и крепкой психики спортсмена. Определение индивидуальной устойчивости психики обучающихся.

**Практика.** Контроль и самоконтроль состояния психической деятельности обучающихся перед и после тренировочной или соревновательной деятельности. Настройка психики перед стартом. Аутотренинг.

**5. Контрольные нормативы.**

**Теория.** Основные нормативные показатели, сохранение спортивной формы.

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов на дистанции: спринт (контрольное время: 10-15 мин), классическая дистанция (20-30 мин.), длинная (Лонг) (30 – 60 мин).

**6. Итоговое занятие.** Участие в соревнованиях.

### Модуль 3. «Туристская подготовка»

**Цель:** сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом. **Задачи:**

- научиться основам конькового и классического хода;
- научиться самостоятельности и ответственности.

#### Учебно-тематический план модуля «Туристская подготовка»

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2	Охрана природы	18	6	12
3	Основы туристической подготовки	19	6	13
4	Судейская подготовка	19	6	13
5	Врачебный контроль и самоконтроль	19	6	13
6	Итоговое занятие.	2	1	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>78</b>	<b>26</b>	<b>52</b>

#### Краткое содержание модуля «Туристская подготовка»

**1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория.** Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

**2. Охрана природы.**

**Теория.** Основные понятия об экологии и охране природы.

**Практика.** Выполнение стандартных норм и требований по охране окружающей среды.

**3. Основы туристической подготовки.**

**Теория.** Необходимые знания при подготовке к туристскому походу. Туристское снаряжение. Спортивное питание, питание в походе. Правила поведения в походе. Обязанности в походе. Первая доврачебная помощь. Особенности лесов Самарской области.

**Практика.** Походы и выезды в пределах области.

#### **4. Судейская подготовка.**

**Теория.** Основные правила судейства.

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве судьи или помощника судьи.

#### **5. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория.** Понятие о врачебном контроле и самоконтроле во время тренировочной и соревновательной деятельности, их значение и основные задачи.

**Практика.** Прохождение диспансеризации. Практика наблюдения и самостоятельного контроля за функциональным состоянием организма во время тренировочной и соревновательной деятельности. Определение пульса. Визуальная оценка функционального состояния организма. Умение оказать первую доврачебную помощь при травмировании и ухудшении состояния занимающихся спортом.

#### **6. Итоговое занятие. Походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования**

**Практика.** Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков.

**Теория.** Подведение итогов освоения программы. Обсуждение успехов и достижений обучающихся.

### **Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения.**

*Предметные:*

- Чтение мелкого рельефа спортивной карты.
- Умение передвижения по азимуту.
- Преодоление дистанции по маркированной трассе.

*Метапредметные:*

- Рост мастерства в спортивном ориентировании.
- Владение основами конькового и классического ходов на лыжах.

*Личностные:*

- Умение контролировать свои предстартовые психические состояния. - Воспитание самостоятельности и ответственности.

### **Материально-техническое обеспечение Реализация**

учебной программы предполагает наличие учебного кабинета.

#### Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

#### Технические средства обучения:

- компьютер с выходом в сеть Интернет;
- канцтовары для работы с картами.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года. Для организации тренировочных занятий по

программе необходима материально-техническая база по спортивному ориентированию, тренировочный полигон.

В основном, выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической подготовки, совершенствование техники и тактики

### Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. С-Петербург, 2004.
3. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 2003.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие- Смоленск: СГИФК, 2005.
7. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 2008.
8. Воронов Ю.С, Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие Смоленск, 2008.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1
10. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
11. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 2008.
12. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 2008.