Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеский центр "Азимут" г. Йошкар-Олы"

"Утверждаю"

Директор "ДЮЦ "Азимут" г. Йошкар-Олы"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Яшин

"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 года

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Спортивное ориентирование"**

# возраст детей: 11–18 лет

**срок реализации:** 5 лет

# тренер-преподаватель: Краснов Олег Дмитриевич

Йошкар-Ола, 2015

# IMAG0650.jpgIMAG0651.jpg

# Пояснительная записка.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность, соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. Программа предусматривает обучение занимающихся в группе спортивного ориентирования и рассчитана на 5 лет

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

**Главной задачей** программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Целью программы** является достижение высоких результатов на республиканском уровне и участие сильнейших спортсменов во Всероссийских соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

* охрана окружающей среды
* соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу
* укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, четкая организация врачебного контроля
* повышение уровня общей и специальной физической подготовки
* совершенствование занимающимися технической и тактической подготовки
* пропаганда спортивного ориентирования
* профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту
* формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология
* совершенствование знаний и умений полученных на занятиях, учебно-тренировочных лагерях, соревнованиях, походах .

**Комплексность программы** рассчитанной на 5 лет обучения основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе педагога - ребенка - родителей - общеобразовательного учреждения, особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии и физиологии,

Второй этап операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель). Спортивное долголетие.

**Модель структуры программы**.

Программа состоит из объяснительной записки, трех годичных циклов , методических рекомендаций. Годовой цикл обучения состоит из взаимосвязанных:

* тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала).
* рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования
* предполагаемых педагогических результатов, знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года занятий.

В методических рекомендациях даются практические советы по использованию программы, о том как строить учебный процесс, какие средства лучше использовать.

Первый годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 432 часов, по 12 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 48 часов, на практические 384. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений. Овладение основными приёмами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях. В течении первого года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив III разряда по спортивному ориентированию.

Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 573 часа, до 15 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 48 часа, на практические 525. 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 течении второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив II-III разряда по спортивному ориентированию.

Третий-четвертый-пятый годичные циклы предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 630 часа, до 18 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 50 часа, на практические 580. Предусматривает совершенствование знаний умений и навыков полученных в предыдущие этапы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований. В течении обучения воспитанники должны выполнить I взрослый разряд и КМС по спортивному ориентированию. Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также когда ребята направляются в спортивно-оздоровительные лагеря ориентировщиков, учебные походы.

# Нормативная часть учебной программы.

На этапе учебно-тренировочной подготовки зачисляются учащихся прошедшие подготовку в начальных группах не менее 1 года и успешно сдавшие контрольные нормативы по спортивной подготовке, а также имеющее письменное разрешение врача-педиатра. На этапе учебно-тренирочной подготовки осуществляется дальнейшая физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы спортивного совершенствования.

**Численный состав занимающихся, объём учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Возраст для зачисления | Наполняемость групп | количество  учебных часов в неделю | Требования  спортивной подготовке |
| До двух лет | 11 | 5-15 | 12 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| Свыше двух лет | 13 | 5-12 | 18 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

**Примерный учебный план для учебно-тренировочных групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Год обучения | |
| До двух лет | Свыше двух лет |
| 1 | Теоретические подготовка | 48 | 48 |
| 2 | Тактико-техническая подготовка | 144 | 212 |
| 3 | Физическая подготовка | 168 | 272 |
| 4 | Участие в соревнованиях | 72 | 116 |
| 5 | Количество часов в неделю | 12 | 18 |
| 6 | Количество тренировок в неделю | 4 | 6 |
| 7 | Общее количество часов в год | 432 | 648 |

Тематический план на сентябрь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | | *20* | *21* |
| I | **Теоретические сведения -6 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - из истории спорт. ориентир. России, РМЭ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |
| - правила поведения и ТБ на занятиях | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| -условные знаки, легенды |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| - личная и общественная гигиена | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| -самоконтроль в процессе занятий спортом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |
| -общая характеристика спорт. тренировки | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| -физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| II | **Техническая подготовка -18 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | | + |  |  |
| - выбор вариантов пути |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - работа на КП (отметка) |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - азимутальный ход |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - контроль направления |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |
| III | **Тактическая подготовка -2 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - действия в отношении соперников |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| IV | **Физическая подготовка -24 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | | + |  |  |
| - бег с соревн. скоростью |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  | + |  |
| - развитие прыгучести (СПУ) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  | + |  |
| - ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  | + |
| V | **Участие в соревнованиях -16 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |  |  |  |

Тематический план на октябрь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* |
| I | **Теоретические сведения -6 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -врачебный контроль |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| -условные знаки, легенды | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -общая характеристика спорт. тренировки | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| -ЕВСК по спорт.ориентированию |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** | **Техническая подготовка -17 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - выход на КП и уход |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| - азимутальный ход |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - чтение карты |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |
| - выбор вариантов пути | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - прослеживание прохождения | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| III | **Тактическая подготовка -3 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - действия в отношении соперников |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| -правила соревнваний | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| IV | **Физическая подготовка -20 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |
| - бег на развитие скорости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - развитие прыгучести (СПУ) |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| - ОФП |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| V | **Участие в соревнованиях -20 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |

Тематический план на ноябрь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* |
| I | **Теоретические сведения -6 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -личная гигиена |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -правила соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| -условные знаки, легенды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| -физическая подготовка |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| II | **Техническая подготовка -9 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - выход на КП и уход |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| - контроль направления |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - действия при потере ориентира |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прослеживание прохождения |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| III | **Тактическая подготовка-2 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - действия в отношении соперников |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -правила соревнваний |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | **Физическая подготовка -45 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |
| - бег на развитие скорости |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| -СПУ |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| - ОФП |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - спортивные игры |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| - плавание |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| V | **Участие в соревнованиях -4 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на декабрь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* |
| I | **Теоретические сведения -4 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - условные знаки, легенды |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| -инвентарь для ориентированиия на лыжах | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| -закаливание организма |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| -анализ итогов соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |
| II | **Техническая подготовка-16 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| - работа на КП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - контроль направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| -техника передвижений на лыжах |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | **Тактическая подготовка -2 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |
| -действия в отношении соперников |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | **Физическая подготовка -36 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -бег на лыжах |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| -СПУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -спортивные игры |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| -плавание |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| V | **Участие в соревнованиях-4 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |

Тематический план на январь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* |
| I | **Теоретические сведения -4 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - условные знаки, легенды |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -инвентарь для ориентированиия на лыжах |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -основные средства спортивной тренировки |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | **Техническая подготовка -14 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - работа на КП |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -техника передвижений на лыжах | + | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| III | **Тактическая подготовка-2 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -преодоление различных участков трассы |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| IV | **Физическая подготовка -21 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -бег на лыжах | + | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| -СПУ |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОФП |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| V | **Участие в соревнованиях -4 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на февраль

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* |
| I | **Теоретические сведения -6 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - условные знаки, легенды | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| -подготовка лыж к соревнованиям |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| -выдающиеся отечественные спортсмены |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| II | **Техническая подготовка -14 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - выбор вариантов пути |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - работа на КП |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| -техника передвижений на лыжах |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |
| III | **Тактическая подготовка -2 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| -действия на различных участках трассы |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| IV | **Физическая подготовка -28 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| -бег на лыжах |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |
| -СПУ |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| - ОФП |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| V | **Участие в соревнованиях -16 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |

Тематический план на март

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* |
| I | **Теоретические сведения -4 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - условные знаки, легенды |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - правила соревнований |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -хранение инвентарь в летний период |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -рождение и развитие ориентирования |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -анализ итогов соревнований |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | **Техническая подготовка -12 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |
| - выбор вариантов пути |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - работа на КП |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контроль направления |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -техника передвижений на лыжах | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| III | **Тактическая подготовка -1 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - выход на КП |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | **Физическая подготовка -45 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |
| -бег на лыжах | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| -СПУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |
| - ОФП |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| V | **Участие в соревнованиях -4 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тематический план на апрель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | | *20* | *21* |
| I | **Теоретические сведения -6 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - из истории спорт. ориентир. России, РМЭ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |
| - правила соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| -условные знаки, легенды |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | |  |  |
| - личная и общественная гигиена |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  |  |
| -самоконтроль в процессе занятий спортом |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  |  |
| -общая характеристика спорт. тренировки |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| -физическая подготовка |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| II | **Техническая подготовка -10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |
| - выбор вариантов пути |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |
| - работа на КП (отметка) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |
| - азимутальный ход |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | |  |  |  |
| - контроль направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | |  |  |  |
| III | **Тактическая подготовка -2 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - действия в отношении соперников |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| IV | **Физическая подготовка -38 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |
| - бег с соревн. скоростью |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | |  | + |  |
| - развитие прыгучести (СПУ) |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  | |  | + |  |
| - ОФП | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | |  |  | + |
| V | **Участие в соревнованиях -10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| -республиканские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  |  |  |

Тематический план на май

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | | *20* | *21* |
| I | **Теоретические сведения -6 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - правила соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| -условные знаки, легенды |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| - личная и общественная гигиена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  |
| -физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| -анализ итогов соревнований |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | |  |  |
| II | **Техническая подготовка -15 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - чтение карты |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  | |  | + | + |
| - выбор вариантов пути |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - работа на КП (отметка) |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - азимутальный ход |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |  | + | + |
| - контроль направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | |  | + | + |
| III | **Тактическая подготовка -3 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - предстартовая информация | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |
| - действия в отношении соперников |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| -скорость бега и качество ориентирования |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| IV | **Физическая подготовка -18 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - бег на развитие выносливости |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  | |  | + | + |
| - бег с соревн. скоростью |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | | + |  |  |
| - развитие прыгучести (СПУ) |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | | + |  |  |
| - ОФП |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| V | **Участие в соревнованиях -24 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -городские |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| -республиканские | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |

**Содержание программы**

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных задач

* соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
* укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
* повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

-совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;

-охрана окружающей среды;

* пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
* профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
* формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

**Учебный план**

для учебно-тренировочных групп 2 года обучения на 35 недель (15 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | ВСЕГО |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 48 |
| Технико-тактическая подготовка | 20 | 20 | 11 | 18 | 16 | 16 | 13 | 12 | 18 | 144 |
| Физическая подготовка | 24 | 20 | 45 | 36 | 21 | 28 | 45 | 38 | 18 | 275 |
| Участие в соревнованиях (к-во, часы) | 4/16 | 5/20 | 1/4 | 2/8 | 1/4 | 2/12  1/4 | 1/4 | 1/6  2/4 | 2/12  3/12 | 106 |
| ИТОГО | 66 | 66 | 66 | 66 | 45 | 66 | 66 | 66 | 66 | 573 |

**ПРОГРАММА**

**по спортивному ориентированию для учебно-тренировочных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Теория | Техника | Тактика | Контрольные  нормативы |
| Сентябрь | Личная гигиена. Правила соревнований. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревновании. Физическая подготовка | Условные знаки и легенды. Чтение карты. Выбор вариантов пути. Азимутальный ход. Контроль направления движения.  Техника бега при ускорении. | Действие при потере ориентира и предупреждение. Предстартовая информация. | Контрольные нормативы на начало учебного года. |
| Октябрь | Из истории спортивного ориентирования. Правила соревнований. Охрана природы. Врачебный контроль. ЕВСК по ориентированию. | Чтение карты на бегу, выбор вариантов пути. Выход на КП и уход. Азимутальный ход. Прослеживание прохождения. | Предстартовая информация. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Действия в отношении соперников. | Бег на 1000м или контрольные нормативы на начало учебного года. |
| Ноябрь | О понятии техники в спортивном ориентировании. Условные знаки и легенды. Физическая подготовка. | Выход на КП и уход. Выбор вариантов пути. Действия при потере ориентира. Прослеживание прохождения, контроль направления | Действия в отношении соперников. Правила соревнований. |  |
| Декабрь | Снаряжение, инвентарь для занятий на лыжах. Основы смазки лыж. Правила соревнований зимнего ориентирования. Закаливание организма. | Выбор вариантов пути. Чтение карты. Контроль направления движения. Ориентирование на лыжах в заданном направлении и маркированной дистанции, Техника пердвижения на лыжах. | Действия в отношении соперников. Предстартовая информация. |  |
| Январь | Анализ соревнований. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревновании в зимнее время. Основные средства спортивной тренировки. | Чтение карты при передвижении на лыжах. Выбор вариантов пути. Подготовка лыж к зантиям. | Предстартовая информация. Преодоление различных участков трассы. |  |
| Февраль | Правила соревнований. Условные знаки и легенды Анализ соревнований. Выдающиеся отечественные спортсмены. | Чтение карты при передвижении на лыжах. Выбор вариантов пути. Контроль направления. Техника передвижения на лыжах. | Действия на различных участках трассы. Предстартовая информация. |  |
| Март | Основы самостоятельной разминки. Хранение лыж. Условные знаки и легенды. | Чтение карты при движении и сравнение с местностью. Определение и контроль направления Выбор вариантов пути. Работа на КП. Техника передвижения на лыжах. | Выход на КП и уход. |  |
| Апрель | Снаряжение, инвентарь для ориентирования бегом. Из истории ориентирования. Правила соревнований. Условные знаки, легенды. Самоконтроль в процессе занятий спортом. | Работа с компасом. Азимутальный ход.  Выбор вариантов пути. Контроль направления. Чтение карты. | Действие при потере ориентира и предупреждеиие. Предстартовая информация. |  |
| Май | Анализ соревнований. Условные знаки и легенды. Правила соревнований. Личная и общественная гигиена. Физическая подготовка. | Азимутальный ход. Контроль направления. Чтение карты. Выбор вариантов пути. Работа на контрольном пункте | Действия в отношении соперников. Скорость бега и качество ориентирования. Предстартовая информация. | Контрольные нормативы на конец учебного года |

**Методическая часть учебной программы.**

Программа по спортивному ориентированию составлена с использованием инвариативных блоков, предусматривает приобретение основных знаний и навыков по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Весь материал Программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают позна­вать новую для них информацию по психологии физиологии, краеведению.

Второй этап - операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап - практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

Тренировки по программе спортивного ориентирования проводятся с полным групповым составом, но по мере роста спортивного опыта занимающихся больший упор следует делать на индивидуальные занятия.

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.

Методика тренировочных занятий определяется закономерными изменениями функционального состояния организма юных спортсменов. В вводной части используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. В основной части выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической подготовки, совершенствование техники и тактики. В заключительной части интенсивность работы снижается для создания условий, способствующих интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

-многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов на всех этапах подготовки.

Этап начала специализации характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до 60-70% от общего объема тренировочных нагрузок; специальная подготовка – 30-40%..При планировании тренировочных нагрузок следует строго соблюдать принцип постепенности с непременным учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр. Рекомендуется широко применять игровой метод. Особое внимание обращать на развитие скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости. В результате юные спортсмены должны достаточно хорошо освоить технику многих подгототовительных упражнений.

**Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся, завершивших 5-й год обучение в учебно-трнировочной группе**

**Техника безопасности**

* *Должны знать:*
* основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
* правила дорожного движения;
* правила пожарной безопасности;
* меры предосторожности при обращении с огнем;
* причины возникновения пожаров;
* меры личной безопасности в криминальной ситуации;
* инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися
* *Должны уметь*:
* находить выход из криминальных ситуаций;
* искать условно заблудившихся в лесу;
* пользоваться первичными средствами пожаротушения;
* оказывать первую помощь пострадавшим.
* меры личной безопасности в криминальной ситуации.

**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;
* гигиену во время выполнения физических упражнений;
* гигиену тела, одежды, обуви.

*Должны уметь:*

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

**Правила соревнований**

*Должны знать:*

* права и обязанности участников соревнований;
* виды соревнований;
* действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

*Должны уметь:*

* соблюдать права и обязанности участников 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;

**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;
* правила постановки дистанций;
* требования к центру соревнований;
* требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию.
* требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
* требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление).
* Должны уметь
* планировать дистанции летних и зимних соревнований по спортивному ориентированию;
* выполнять постановку дистанций;
* производить оформление центра соревнований, старта, финишного этапа;
* наносить на спортивные карты дистанции.
* правила допусков к соревнованиям
* обязанности участников соревнований;
* обязанности судей;
* права участников;
* права судей;
* виды зачетов в соревнованиях по спортивному ориентированию.  
  *Должны уметь:*
* соблюдать права и обязанности участников соревнований;
* производить различные виды жеребьевки (личная, командная, групповая );
* составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

* задачи общей физической подготовки;
* взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки;
* значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
* обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
* технику лыжных ходов;

*Должны уметь:*

* выполнять общеразвивающие упражнения
* передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы
* удерживаться на плаву, плавать.

**Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

* роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
* методику 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 специально-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 одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

**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:*

* читать карту на различных скоростях движения;  
  - использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;
* производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте
* выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
* измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
* пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
* выполнять зарисовку пройденного пути;
* определять точку стояния;
* производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по ре­льефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
* 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 ее потери;

**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 выбрать лучший;
* последовательно осуществлять выбранный путь движения;
* правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.
* выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
* выполнять общекомандные установки в эстафете;
* выполнять персональные установки в эстафете;
* выполнять приемы лидирования (индивидуального, группового
* выполнять тактические действия на финише (быстрая отметка , финишный рывок и т.д.);
* выполнять тактические действия на маркированной трассе,в эстафете.

**Участие в соревнованиях**

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

* закончить дистанцию 4-5 уровня.

**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.

**Рекомендуемая литература.**

1. Алешин, А. В. Карта в спортивном ориентировании. М. : Физкультура и спорт, – 1989.
2. Банникова, Е. Г. Шведский самоучитель по ориентированию "Ориентируйтесь правильно". Перевод на русский язык, – 2012
3. Воронов, Ю. С. Тесты и задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие, СГИФК, – 1995
4. Воронов, Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков. Смоленск, – 1998
5. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учеб. пособие, СГИФК, – 1998
6. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, – 1989.
7. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования. М.: – 2005
8. Ширинян, А. А., Иванов, А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М.: – 2008