

Управление образования администрации городского округа
«Город Йошкар-Ола»
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы»

Принята на педагогическом совете
МОУДО ДЮЦ «Азимут»
Протокол № 1
От «08» сентября 2020г.

«Утверждаю»
Директор МОУДО ДЮЦ «Азимут»
С.В. Яшин
Приказ № 27 от «05» 09.2020г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный ориентировщик»
(модифицированная)

Программа физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации программы: 3 года
Программа для обучающихся: 7-13 лет

Составитель: тренер-преподаватель
Мубаракшина А.А.

г. Йошкар-Ола
2020г.

РЕЦЕНЗИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ
ОРИЕНТИРОВЩИК»

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный ориентировщик» ориентирована на обучающихся в МОУДО «ДЮЦ «Азимут» г. Йошкар-Олы». Срок реализации 4 года. Возрастной состав обучающихся по программе 7-13 лет. Актуальность программы обеспечена необходимостью воспитания физически здорового человека.

В структуре программы выдержаны все разделы: пояснительная записка, нормативная часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Актуальность разработки программы объясняется тем, что спортивное ориентирование выступает 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.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки начинающих ориентировщиков. Обучающие, воспитательные, развивающие задачи взаимосвязаны и комплексно позволяют достичь основополагающей цели реализации программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием. В программе указаны методологические положения, цели и задачи, основные формы организации учебного процесса.

Структура программы представлена в соответствии с требованиями и содержит следующие разделы: пояснительная записка, в которой отражена общая характеристика работы; ожидаемые результаты реализации программы; содержание программы; мониторинг освоения программы, список литературы.

В программе прописаны прогнозируемые результаты: что обучающиеся должны знать, уметь, какими навыками обладать по итогам полного курса обучения. На это направлено учебно-методическое обеспечение курса.

Таким образом, предлагаемая программа дополнительного образования туристско-краеведческой направленности может быть рекомендована для внедрения в практику учреждений дополнительного образования.

Рецензент: Краснов О.Д. –тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МОУДО «ДЮЦ «Азимут» г. Йошкар-Олы»

Краснов О.Д.



О.Д. Краснов

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. отдельное помещение (класс с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном классе общей площадью 25 м
2. компьютерная техника, в том числе компьютер, сканер, принтер.
3. DVD-проигрывателя, фото- и видеокамера, телевизор;
4. интерактивная доска;
5. спортивный зал.
6. компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец»;
7. карточки для отметок КП;
8. призмы
9. стойки для крепления призмы
10. Компостеры-10шт., талоны для отметки (собственного изготовления).
11. Карты для спортивного ориентирования.
12. Бумага.
13. Канцелярские принадлежности: рулетки-3шт., линейки-15шт.
14. План-карты территории школы-15шт.
15. План-карты спортивного зала-15шт.
16. Рисунки с примерами изображения местности (в художественном исполнении).
17. Рисунки с изображением объектов местности для изучения обозначений условных знаков спортивных карт (в художественном исполнении)-30шт
18. лыжи, ботинки, палки.

Содержание

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 5 |
| Условия комплектования групп | 7 |
| Организация обучения | 7 |
| Условия реализации образовательной программы | 8 |
| Формы оценки результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы | 8 |
| Методы обучения | 9 |
| Основные задачи первого года обучения: | 10 |
| Требования к знаниям и умениям | 10 |
| Тематический план первого года обучения | 10 |
| Содержание программы первого года обучения | 11 |
| Основные задачи второго года обучения: | 13 |
| Требования к знаниям и умениям | 13 |
| Тематический план второго года обучения | 13 |
| Содержание программы второго года обучения | 14 |
| ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ | 16 |
| Основные задачи третьей ступени обучения: | 16 |
| Требования к знаниям и умениям | 16 |
| Тематический план третьего года обучения | 16 |
| Содержание программы третьего года обучения | 17 |
| Мониторинг освоения программы | 19 |
| Приложения | 23 |

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники при помощи компаса и карты должны отыскать контрольные пункты (КП), расположенные на местности, в произвольном или заданном порядке. Результат определяется по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков (иногда – с учетом штрафного времени).

Спортивное ориентирование включает в себя следующие самостоятельные виды: ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах и ориентирование по тропам (парковое), лабиринт.

Данный вид спорта доступен для детей различных возрастов, способностей и интересов – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах. Ориентирование – как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Ориентирование развивает исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Для занятий не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования, сложного снаряжения. Эти особенности спортивного ориентирования обуславливают его большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.

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

Задачи программы:

1) обучающие

-повышение уровня общей и специальной физической подготовки; совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;

-формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология;

-совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях.

2) воспитательные

-охрана окружающей среды;

-укрепление здоровья;

-соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;

3) развивающие

-соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;

-пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха.

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 «Спортивное ориентирование» 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.

Новизна программы:

Новизна программы состоит в системном подходе в решении образовательных, развивающих и воспитательных задач, обогащенном содержании, диагностике результативности обучения, результатах обучения.

Автором разработана система преподавания спортивного ориентирования с воспитательным характером обучения на основе гуманистических ценностей.

Важнейшие акценты системы: гуманное, внимательное и заинтересованное отношение к личности ребенка, учет индивидуальных качеств и возрастных особенностей, психологического состояния, интересов детей, проведение воспитательных бесед, микроклимат в коллективе, эмоциональный фон занятия, готовность, включенность в процесс обучения, мотивация, организационная отлаженность, самоуправление, сбережение традиций коллектива, праздники, товарищеская взаимопомощь, сотрудничество, тесные связи с родителями, социокультурные связи.

Приоритет отдается решению воспитательных задач (не по часам, а по «коэффициенту полезного действия»). В настоящее время доля воспитательной составляющей постоянно возрастает.

Содержание программы обогащено за счет введения разделов, посвященных новейшим достижениям в области спортивного ориентирования, которые в программах по спортивному ориентированию ранее не применялись: системам on-line отслеживания позиционирования спортсменов на дистанции и использование системы электронного хронометража в тренировочном процессе.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники при помощи компаса и карты должны отыскать контрольные пункты (КП), расположенные на

местности, в произвольном или заданном порядке. Результат определяется по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков (иногда – с учетом штрафного времени).

Спортивное ориентирование включает в себя следующие самостоятельные виды: ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах и ориентирование по тропам (парковое), лабиринт.

Данный вид спорта доступен для детей различных возрастов, способностей и интересов – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах. Ориентирование – как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Ориентирование развивает исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Для занятий не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования, сложного снаряжения. Эти особенности спортивного ориентирования обуславливают его большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.

В отличие от существующих программ по данному виду спорта, где конечным результатом является подготовка спортсменов высоких разрядов за 8 -10 лет обучения, предлагаемая программа рассчитана на 3 года обучения детей от 7 до 13 лет. Целью программы является оздоровление детей, их физическое и умственное развитие, привитие потребности в систематических занятиях спортом (бег, лыжи, велосипед, ориентирование, туризм).

Условия комплектования групп

В объединение принимаются обучающиеся 1 – 6 классов, не имеющие противопоказаний для занятий спортом и прошедшие медицинский осмотр. Состав групп постоянный: 12-15 человек – первый год обучения; 10-12 –второй и 9 – 12 – третий год обучения.

Организация обучения

Время обучения в объединении три года.

Первый год - уровень начальной подготовки (216 часов). Первая ступень дает понимание карты, привыкание к лесу, правила поведения в лесу, линейное ориентирование.

Второй год – уровень освоения деятельности (216 часов). На второй ступени обучения дети осваивают ориентирование на коротких этапах, азимутальное движение, технику лыжных ходов, основы туристской подготовки.

Третий год – уровень совершенствования деятельности (216 часов). На третьей ступени дети учатся выбирать путь из нескольких предложенных вариантов, ориентироваться на длинных участках, читать рельеф, символные легенды КП.

Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием **ребенка** и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной стороне и успехе при повторяющемся и прогрессирующем обучении. Если ожидания **детей** оправдываются и ориентирование оказывается приятным видом деятельности, который развивает их

способности, то они остаются в спорте. Каждая ступень обучения должна быть платформой для следующей.

Теоретические занятия включают учебный материал, игры и упражнения в помещении для совершенствования техники ориентирования. Практические занятия включают общефизическую подготовку, игры и упражнения на местности, учебные и календарные соревнования.

Место проведения занятий: учебный кабинет, спортзал, лес.

Формы проведения занятий: тренировки, игры, соревнования, походы, экскурсии.

Формы организации деятельности: со всей группой, по подгруппам, парами, индивидуальные.

Принципы, наиболее часто используемые в работе:

- природосообразности;
- возрастосообразности;
- диалогичности;
- «от простого - к сложному»;
- «от умения – к навыку»;
- «создание ситуаций успеха»;
- «связи теории с практикой»;
- общепринятые в педагогике принципы: систематичности, последовательности, безопасности, результативности, доступности и непрерывности.

Условия реализации образовательной программы

Для успешной реализации данной программы в МОУДО ДЮЦ «Азимут» имеется учебный кабинет, оборудованный столами, стульями для проведения теоретических занятий. В кабинете имеется компьютер, доска для просмотра учебных фильмов и проведения виртуальных соревнований по ориентированию. Библиотека методической и специальной литературы по профилю обучения содержит более 10 наименований. Также имеется: картографический материал для занятий на местности; призмы и компостеры для оборудования контрольных пунктов (КП); компасы (20 штук); набор дидактических игр; раздаточный материал. В лесопарке «Сосновая роща» имеется полигон для тренировочных занятий.

Формы оценки результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы:

— теоретический аспект: тестирование, опрос, выполнение контрольных заданий и упражнений, зачет;

— практический аспект: наблюдение, выполнение контрольных заданий на местности, зачетные соревнования (2-3 года обучения), плановые (календарные) соревнования;

— развитие личностных качеств: наблюдение, самооценка;

— развитие физических качеств: самоконтроль, наблюдение, врачебный контроль.

Контроль проводится в конце каждого года обучения. По окончании полного курса обучения проводится итоговая аттестация воспитанников.

Методы обучения

Во время проведения теоретических занятий используются словесные методы: рассказ, объяснение, беседа; наглядный метод с использованием фотографий, видеофильмов, просмотром слайдов, плакатов, спортивных и топографических карт. Очень часто используются методы практико-ориентированной деятельности: упражнение, тренировка, анализ, соревнование.

Основным методом обучения является игровой метод, который способствует превращению учебно-тренировочной работы по ориентированию в интересное и разнообразное занятие. Дети не могут долго заниматься однообразной, монотонной деятельностью, будь то просто бег или теоретическое занятие. Этот метод обучения предполагает повторение теории и физических упражнений производить при помощи игр, учебных соревнований, что значительно повышает эмоциональность учебной работы и общую нагрузку.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи первого года обучения:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- развитие понимания спортивной карты;
- изучение топографии;
- развитие внимания, зрительной памяти;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание морально-этических качеств.

Требования к знаниям и умениям

В конце первого года обучения дети должны **знать:**

- гигиенические навыки (режим сна, отдыха, тренировок);
- наиболее употребляемые условные знаки спортивных карт;
- правила безопасного поведения в лесу;
- стороны горизонта;
- цвета карты;
- устройство компаса.

В конце первого года обучения дети должны **уметь:**

- определять стороны горизонта по природным объектам (деревьям, муравейникам, солнцу, звездам);
- уметь пользоваться компасом;
- определять расстояние на местности шагами;
- определять расстояние на карте;
- проходить дистанцию по линейным ориентирам (тропинкам, просекам, сухим канавам, контурам растительности).

Учебно- тематический план первого года обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | | |
|----------|--|------------------|--------|--------------------------|-----------|
| | | всего | теория | практика | |
| | | | | в поме- щен- ии | в лесу |
| | 1. Теоретическая подготовка | | | | |
| 1 | 1.1 Вводное занятие. История возникновения ориентирования. Охрана природы. | 2 | 2 | - | - |
| 2 | 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 1 | 1 | - | - |
| 3 | 1.3 Топография, спортивная карта, условные знаки спортивных карт. | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|-----|----|----|----|
| | 1.4 Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. | 1 | 1 | | |
| | 1.5 Способы изображения географических объектов на плоскости. | 8 | 2 | 2 | 4 |
| | 1.6 Рельеф местности. | 2 | 2 | | |
| 4 | Первоначальные представления о технической подготовке ориентировщика. | 14 | 2 | 2 | 10 |
| 5 | Начальные сведения о тактике ориентирования | 2 | 2 | | |
| 6 | Общая физическая подготовка. | 12 | | 2 | 10 |
| 7 | Игры и упражнения. | 16 | 2 | 6 | 8 |
| 8 | Основы туристской подготовки | 12 | 2 | - | 10 |
| 9 | Итоговое занятие. | 2 | 2 | - | - |
| Общее количество часов | | 216 | 18 | 12 | 42 |

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с группой. Цели и задачи объединения. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Характеристика ориентирования как вида спорта. Виды соревнований. Прикладное значение ориентирования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения соревнований и тренировок.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности при проведении занятий на местности и во время соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Ограничивающие ориентиры.

Режим дня при занятиях спортивным ориентированием. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Требования к одежде, обуви и снаряжению (компас, планшет, карточка участника). Особенности одежды ориентировщика при различных погодных условиях.

3. Топографическая подготовка.

1) Способы изображения географических объектов на плоскости.

Рисунок, план, схема, карта. Топографические и спортивные карты. Понятие о масштабе карты. Цвета карты.

Условные знаки спортивных карт.

2) Наиболее употребляемые условные знаки для изображения населенных пунктов, растительности, дорог, рек и ручьев, искусственных сооружений.

3) Рельеф местности.

Изображение рельефа с помощью горизонталей. Высота сечения рельефа. Типовые формы рельефа. Указатели направления скатов (бергштрихи).

4. Техническая подготовка ориентировщика.

Понятие техники спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования.

Определение сторон горизонта по местным предметам.

Определение точки стояния на карте и местности. Сличение карты с местностью. Определение расстояния на карте. Измерение расстояния на местности шагами. Устройство компаса. Ориентирование карты по компасу. Линейное ориентирование. Взятие КП.

5. Начальные сведения о тактике ориентирования.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Кратчайшие пути.

6. Общая физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки. Ходьба и бег по пересеченной местности, прогулки на лыжах, туристские походы.

Общеразвивающие упражнения, направленные по своему воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Подвижные игры. Игры с мячом. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игры и упражнения с элементами ориентирования.

Игры в помещении и на местности с элементами ориентирования: топографические диктанты, лото, «перевертыши», «коридоры». Игры по переносу КП с контрольной карты, по выбору пути движения и его реализации. Игры по измерению расстояния и направления. Соревнования по линейным ориентирам.

8. Основы туристской подготовки.

Уникальные объекты природы Марий Эл. Природоохранная информация. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация питания в полевых условиях. Распределение обязанностей в группе. Источники опасности. Меры предосторожности в походе и на соревнованиях.

9. Итоговое занятие.

Итоговая аттестация воспитанников по окончании первого года обучения. Топографический диктант. Тесты на определение условных знаков спортивных карт. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: 5 – минутный бег с учетом пройденного расстояния (общая выносливость); подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек, прыжки через скакалку (сила).

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи второго года обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической подготовки;
- изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие внимания и образного мышления.

Требования к знаниям и умениям

В конце второго года обучения спортивному ориентированию дети должны **знать:**

- условные знаки спортивных карт и знаки изображения рельефа;
- особенности снаряжения ориентировщика;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- правила поведения в лесу и на соревнованиях;
- о взаимосвязи туризма и ориентирования.

В конце второго года обучения спортивному ориентированию дети должны **уметь:**

- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты;
- выработать точный шагомер;
- осуществлять простейший тактический план прохождения дистанции;
- анализировать свои выступления, находить ошибки;
- освоить технику кроссового бега.

Тематический план второго года обучения

| № | Наименование тем | Количество часов | | | |
|----|--|------------------|--------|--------------|--------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | | | | В помещении. | На местности |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | | |
| 2 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 2 | 2 | | |
| 3 | Топографическая подготовка ориентировщика | 8 | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Техническая подготовка ориентировщика | 30 | 2 | | 28 |
| 5 | Тактика и спортивная этика | 4 | 4 | | |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 32 | 2 | 6 | 24 |
| 7 | Туристская подготовка | 16 | | | 16 |
| 8 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | | |
| 9 | Игры и упражнения с элементами ориентирования | 14 | 2 | 8 | 4 |
| 10 | Учебные и календарные соревнования | 28 | | | 28 |

| | | | | | |
|-------------------------------|------------------|-----|----|----|-----|
| 11 | Итоговое занятие | 6 | 2 | | 4 |
| Общее количество часов | | 216 | 22 | 16 | 106 |

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Цели и задачи объединения второго года обучения. Этапы развития ориентирования в России и своем регионе. Международная федерация спортивного ориентирования. Ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и активного отдыха. Связь с другими видами спорта. Военно-прикладное значение спортивного ориентирования.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Ушибы, растяжения вывихи. Переломы костей. Раны и их разновидности. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.

3. Топографическая подготовка ориентировщика.

Виды условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, пространственные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, растительность, скалы и камни, дорожная сеть, гидрография и болота, искусственные сооружения. Местные предметы и мелкие объекты, имеющие значение ориентиров и способы их изображения на картах. Знаки обозначения дистанции.

Рельеф местности. Виды горизонталей. Высота сечения рельефа.

4. Техническая подготовка ориентировщика.

Техника ориентирования с помощью компаса. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту: расстояние, скорость движения, препятствия, открытость местности, рельеф.

Техника ориентирования с помощью карты. Движение по карте. «Память» карты. Комплексное чтение карты.

Техника ориентирования с помощью компаса и карты. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

5. Тактика и спортивная этика.

Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Значение технической информации. Предстартовая подготовка. Тактические действия на старте, финише, КП. Тактические действия на дистанции в зависимости от выбранного пути движения, рельефа, расстояния, метеоусловий. Запрещенные приемы и средства для достижения лучших результатов. Анализ выступлений на соревнованиях.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Средства общей и специальной подготовки. Подвижные игры. Техника кроссового бега. Специфические особенности бега в лесу, по лугу, болоту, пересеченной местности. Преодоление подъемов, спусков.

Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты реакции.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов, преодоление подъемов, спусков, повороты на дистанции.

7. Туристская подготовка.

Уникальные объекты природы Марий Эл. Красная книга Марий Эл. Этические нормы и принципы отношения к окружающей среде. Природоохранная информация.

Источники опасности в лесу. Меры предосторожности в походе, на соревнованиях и тренировках.

Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов. Выбор места для полевого лагеря. Правила разведения костра и заготовки дров.

8. Психологическая подготовка.

Формирование спортивной мотивации. Психологическая готовность к соревнованиям. Постановка реальных целей и задач участия в соревнованиях. Психологический стресс. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.

9. Игры и упражнения с элементами ориентирования.

Игры с элементами развивающих и общеукрепляющих упражнений. Игры в помещении и на местности с элементами ориентирования: топографические диктанты, лото, «перевертыши», «коридоры», «путешествия» по картосхеме со словесным описанием маршрута. Упражнения на определение расстояния, азимута, точки стояния.

10. Учебные и календарные соревнования.

Соревнования: по линейным ориентирам; на маркированной трассе; по «выбору»; в ночных условиях. Эстафеты. Соревнования командные, личные. Календарные соревнования: «Открытие сезона», «Первенство города», «Первенство Республики», «Российский Азимут», «Кубок РМЭ», «Осенний азимут», «Марийская осень», «Марийский азимут», «Памяти друзей», «Закрытие сезона».

11. Итоговое занятие.

Итоговая аттестация воспитанников после окончания второго года обучения. Выполнение контрольных заданий по топографии (рельеф), технике ориентирования (выбор вариантов путей движения к КП). Контрольные соревнования.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи третьей ступени обучения:

- развитие навыка беглого чтения карты;
- развитие «памяти» карты;
- совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования;
- накопление соревновательного опыта.

Требования к знаниям и умениям

В конце третьего года обучения спортивному ориентированию дети должны:
ЗНАТЬ:

- топографию в совершенстве;
- основные технические и тактические приемы ориентирования;
- правила соревнований, разрядные нормы;
- символные легенды контрольных пунктов;
- о влиянии рельефа на выбор пути движения.

УМЕТЬ:

- выбирать рациональный путь движения между контрольными пунктами;
- составлять тактический план прохождения дистанции;
- анализировать свои выступления на соревнованиях;
- самостоятельно тренироваться.

Тематический план третьего года обучения

| № | Наименование тем | Количество часов | | | |
|-------------------------------|---|------------------|-----------|-------------|------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | | | | в помещении | в лесу |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | | |
| 2 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 4 | 2 | 2 | |
| 3 | Топографическая подготовка | 6 | 4 | | 2 |
| 4 | Техническая подготовка | 34 | | 4 | 30 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 6 | Психологическая подготовка | 6 | 2 | | 4 |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 28 | | 8 | 20 |
| 8 | Туристская подготовка | 16 | | | 16 |
| 9 | Правила соревнований по ориентированию | 2 | 2 | | |
| 10 | Игры и упражнения с элементами ориентирования | 36 | | 16 | 20 |
| 11 | Участие в календарных и учебных соревнованиях | 48 | | | 48 |
| 12 | Итоговая аттестация воспитанников | 6 | | | 6 |
| Общее количество часов | | 216 | 10 | 36 | 170 |

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Анализ летнего цикла соревнований. Подведение итогов.

Цели и задачи третьего года обучения.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, спортивному инвентарю. Вредное влияние курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Самоконтроль за состоянием организма. Приемы самооздоровления (гимнастика, закаливание, правильное питание и др.). Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах

3. Топографическая подготовка.

Виды рельефа: пойменный, равнинный, овражистый, холмистый, водораздельный, куполообразный.

Изображение сложных форм рельефа на картах: уступ, седловина, промоина, лощина, терраса, впадина. Кросс по горизонталям. Оценка рациональности пути движения спортсмена по картам с различной степенью расчленения рельефа. Легенды контрольных пунктов. Элементы рельефа как привязки мест расположения контрольных пунктов.

4. Техническая подготовка.

Выбор вариантов движения к контрольному пункту и учет факторов, которые могут вызвать его коррекцию. Реализация выбранного пути движения и способ «взятия» КП. Отработка технических приемов с учетом конкретных условий и вида соревнований:

- движение по азимуту;
- по азимуту с – упреждением;
- по линейным ориентирам;
- по опорным ориентирам;
- бег в «мешок»;
- комбинированный бег.

Факторы, влияющие на точность измерения расстояний (крутизна, падение и подъем склона, характер и плотность растительности, окраска ландшафта). Виды контроля дистанции: контроль расстояния; контроль направления; контроль ситуации.

5. Тактическая подготовка спортсмена – ориентировщика.

Предстартовая информация: параметры дистанций, характер местности, масштаб, высота сечения рельефа, легенды КП, средства отметки на КП, время старта и стартовые данные соперников. Значение разминки.

Составление тактического плана прохождения контрольных пунктов распределение сил на дистанции. Выбор правильных действий на дистанции в зависимости от характера местности, погодных условий, насыщенности карты ориентирами. Предвидение действий соперников. Воздействие на психику соперников. Анализ соревнований.

6. Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Формирование спортивной мотивации. Психологическая готовность к соревнованиям. Устойчивость к соперникам.

Приемы снятия нервного напряжения до и после участия в соревнованиях.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Техника бега. Техника бега в усложненных условиях: по песку, болоту, камням, вырубкам, крутым спускам, подъемам и т.д. Развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести. Подвижные игры. Игры на развитие скоростной выносливости. Плавание. Лыжная подготовка.

8. Туристская подготовка.

Уникальные объекты природы Марий Эл. Экологические проблемы. Воспитание экологической грамотности и бережного отношения ко всему живому на Земле. Экологический десант.

9. Правила соревнований по ориентированию.

Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Виды старта. Возрастные группы. Допуск спортсменов к соревнованиям. Оформление заявки. Жеребьевка. Карточка участника. Техническая информация. Порядок старта. Контрольное время. Определение результатов соревнований в различных видах ориентирования. Безопасное проведение соревнований.

10. Игры и упражнения с элементами ориентирования.

Правила проведения игр и учебных соревнований. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картохемами различной сложности. Соревнования по «белой» карте. Игры на развитие внимания, образного мышления, быстроты реакции. Соревнования по планированию дистанции. Соревнования на туристской полосе препятствий. Соревнования по глазомерной съемке местности.

11. Участие в учебных и календарных соревнованиях.

Учебные соревнования: в заданном направлении, на маркированной трассе, по «выбору», эстафеты.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: Судейство учебных соревнований. Участие в календарных соревнованиях: «Марийский азимут», «Марийская осень», «Осенний азимут», «Российский Азимут», «Кубок РМЭ».

12. Итоговое занятие.

Итоговая аттестация воспитанников. Тесты на составление письменных и символьных легенд. Задания на определение различных форм рельефа. Контрольные соревнования.

Мониторинг освоения программы

1. По итогам первого года обучения:

1.1. Оценка теоретических знаний.

Оценка освоения теоретических знаний осуществляется посредством тестирования, включающий все темы, предусмотренные программой 1 года обучения. Пример теста представлен в Приложении 1.

Успешным освоением программы является безошибочное выполнение 80% теста.

1.2. Оценка физической подготовки

Уровень физической подготовки оценивается путем сдачи нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-------------------|------|------|---------|------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 6,3 | 6,9 | 7,3 |
| 2. Челночный бег 3х10 м, с | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,4 | 10,8 | 11,5 |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,0 | 12,8 | 13,2 | 12,4 | 12,8 | 13,2 |
| 3. Бег 1000 м, | Без учета времени | | | | | |
| 4. Многоскоки 8 прыжков, м | 9,0 | 7,0 | 5,0 | 8,8 | 6,8 | 4,8 |
| 5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 8 | 6 | 4 |
| 8. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 9. Кросс 1 км | Без учета времени | | | | | |
| 10.Прыжок в длину с места, см | 145 | 125 | 110 | 140 | 125 | 190 |
| 11. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 15 |

Успешным освоением программы является средний балл не менее 4,0.

- 1.3. Обучающиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 3 соревнованиях по спортивному ориентированию и выполнить разряд не ниже 3 юношеского.

2. По итогам второго года обучения:

2.1. Оценка теоретических знаний.

Освоение теоретических знаний осуществляется посредством тестирования, включающий все темы, предусмотренные программой 1 года обучения. Пример теста представлен в Приложении 2.

Успешным освоением программы является безошибочное выполнение 80% теста.

2.2. Оценка физической подготовки

Уровень физической подготовки оценивается путем сдачи нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Бег 30 м с высокого старта, с | 5,7 | 6,2 | 7,0 | 5,8 | 6,3 | 7,2 |
| 2. Челночный бег 3х10 м, с | 9,1 | 9,8 | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 11,0 |
| 3. Челночный бег 4х9 м, с | 12,0 | 12,2 | 12,4 | 11,8 | 12,4 | 13,0 |

| | | | | | | |
|---|-------------------|------|------|------|------|------|
| 4. Бег 1500 м, | Без учета времени | | | | | |
| 5. Многоскоки 8 прыжков, м | 12,5 | 9,0 | 6,0 | 12,1 | 8,8 | 5,0 |
| 6. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 4 | 2 | 1 | - | - | - |
| 8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 13 | 8 | 6 |
| 9. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 10. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | Без учета времени | | | | | |
| 11. Кросс 1,5 км | Без учета времени | | | | | |
| 11 .Прыжок в длину с места, см | 150 | 130 | 120 | 150 | 135 | 120 |
| 12. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 50 | 40 | 30 | 80 | 35 | 20 |

Успешным освоением программы является средний балл не менее 4,0.

2.3. Обучающиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 6 соревнованиях по спортивному ориентированию и выполнить разряд не ниже 2 юношеского.

3. По итогам третьего года обучения:

3.1. Оценка теоретических знаний.

Освоение теоретических знаний осуществляется посредством тестирования, включающий все темы, предусмотренные программой 1 года обучения. Пример теста представлен в Приложении 3.

Успешным освоением программы является безошибочное выполнение 80% теста.

3.2. Оценка физической подготовки

Уровень физической подготовки оценивается путем сдачи нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|------------------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Бег 30 м с высокого старта, с | 5,6 | 6,0 | 6,8 | 5,7 | 6,3 | 7,0 |
| 2. Бег 60 м, с | 10,6 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| 3. Бег 200 м, с | 40,0 | 46,0 | 50,0 | 42,0 | 48,0 | 54,0 |
| 4. Бег 2000 м, | Без учет времени | | | | | |
| 5. Прыжок в длину с разбега, см | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 6. Прыжок в высоту с разбега, см | 100 | 90 | 80 | 95 | 90 | 80 |
| 7. Метание мяча 150 г, м | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| 9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 14 | 9 | 7 |

| | | | | | | |
|--|------------------|------|------|------|------|------|
| 10. Бег на лыжах 1 км ,мин, сек | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 11. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | Без учет времени | | | | | |
| 12. Кросс 2 км | Без учет времени | | | | | |
| 13. Прыжок в длину с места, см | 160 | 140 | 130 | 150 | 140 | 120 |
| 14. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 36 | 30 | 24 | 25 | 20 | 17 |
| 15. Челночный бег 4х9 м, сек | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,5 | 11,8 | 12,2 |
| 16. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 60 | 50 | 40 | 90 | 40 | 25 |

Успешным освоением программы является средний балл не менее 4,0.

- 1.1. Обучающиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 9 соревнованиях по спортивному ориентированию и выполнить разряд не ниже 1 юношеского.

Список источников и литературы

1. Спортивное ориентирование. Программа, Смоленск: СГИФК, 1999г.
2. Алешин В.М. Калиткин Н. «Соревнование по спортивному ориентированию», «Физкультура и спорт», Москва, 1994г.
3. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. Волгоград: ВГИФК, 1983г.
4. Иванов Е.И. «Начальная подготовка спортсмена-ориентировщика». Москва, 1985г.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. Москва: «Физкультура и спорт», 1978г.
7. Изоп Эндель «Игровой метод при обучении ориентированию на местности». Таллин, 1975г.
8. Каргина З.А. «Практическое пособие для педагога дополнительного образования». Москва, «Школьная пресса», 2008г.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. Москва: ЦДЮТур, 1995г.
10. Огородников Б., Моисеенков А. «Сборник задач по ориентированию». Москва, «Физкультура и спорт» 1980г.
11. Программа «Спортивное ориентирование». Москва, ЦДЮТСиК МО РФ 2002г.
12. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование». Москва: «Просвещение», 1990г.
13. Фесенко А.Б. «Книга молодого ориентировщика», ЦДЮТ РФ. Москва, 1997г.
14. Чешихина В.В. «Специальная психологическая подготовка спортсменов-ориентировщиков». Москва, 2001г.
15. Шигаев А. «Правила для соревнований международной федерации ориентирования». ИОФ 1995г.
16. Программа «Спортивное ориентирование». Москва, ЦДЮТСиК МО РФ 2002г.
17. «Проведение учебно-тренировочных сборов по ориентированию». СГАФКСТ, Смоленск, 2010г.

Приложение 1 – Материалы для мониторинга освоения программы 1 года обучения

Тест 1 - Что означает этот символ?

| | | | | | |
|----|---|--|----|--|--|
| 1 |  | а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа | 11 |  | а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека |
| 2 |  | а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава | 12 |  | а) яма б) лощина в) гора |
| 3 |  | а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок | 13 |  | а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь |
| 4 |  | а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении | 14 |  | а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото |
| 5 |  | а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото | 15 |  | а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина |
| 6 |  | а) трубопровод б) мост в) туннель | 16 |  | а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда |
| 7 |  | а) фундамент б) постройка в) застроенная территория | 17 |  | а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана |
| 8 |  | а) большая башня б) церковь в) маленькая башня | 18 |  | а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования |
| 9 |  | а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста | 19 |  | а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями |
| 10 |  | а) непригодная для движения дорога | 20 |  | а) промоина |

б) непреодолимая граница
в) маркированный участок

б) микроямка
в) лощинка

Приложение 2 – Материалы для мониторинга освоения программы 2 года обучения

Тест 2 - Подберите символ

| | | | | | |
|----|--------------------------|---|----|---------------------------|---|
| 1 | лощина | | 11 | улучшенная дорога | |
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |
| 2 | ручей | | 12 | железная дорога | |
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |
| 3 | труднопроходимое болото | | 13 | электролиния | |
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |
| 4 | камень | | 14 | непреодолимая ограда | |
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |
| 5 | переправа с мостом | | 15 | высокая башня | |
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |
| 6 | воронка | | 16 | начало ориентирования | |
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |
| 7 | узкая просека | | 17 | опасная территория | |
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |
| 8 | колодец | | 18 | непреодолимый трубопровод | |
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |
| 9 | открытое пространство | | 19 | развалины | |
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |
| 10 | лес, пробегаемый в одном | | 20 | гора | |

| направлениями | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|
| а | б | в | а | б | в |
| | | | | | |

Приложение 3 – Материалы для мониторинга освоения программы 3 года обучения

Что означает этот символ?

| | | |
|---|--|---|
| 1 | | а) ручей б) канава в) тропа |
| 2 | | а) непреодолимая каменная стена б) земляной вал в) обрыв |
| 3 | | а) преодолимая ограда б) шоссе в) просека |
| 4 | | а) преодолимая каменная стена б) непреодолимая каменная стена в) преодолимая скальная стена |
| 5 | | а) непреодолимая ограда б) преодолимая ограда в) преодолимый трубопровод |
| 6 | | а) труднопреодолимое болото б) непреодолимое болото в) заболоченность |
| 7 | | а) проселочная дорога б) улучшенная дорога в) узкая просека |
| 8 | | а) горка б) контрольный пункт в) финиш |
| 9 | | а) развалины б) непреодолимая ограда в) проход в ограде |

Подберите символ

| | | | |
|----|---------------------------------|---|---|
| 11 | яма | | |
| | а | б | в |
| | | | |
| 12 | исчезающая тропа | | |
| | а | б | в |
| | | | |
| 13 | постройка | | |
| | а | б | в |
| | | | |
| 14 | сухая канава | | |
| | а | б | в |
| | | | |
| 15 | узкая заросшая просека | | |
| | а | б | в |
| | | | |
| 16 | внемасштабный объект рельефа | | |
| | а | б | в |
| | | | |
| 17 | поверхность с микронеровностями | | |
| | а | б | в |
| | | | |
| 18 | заболоченность | | |
| | а | б | в |
| | | | |
| 19 | полукрытое пространство | | |
| | а | б | в |
| | | | |

| | | |
|---|---|--|
| 1 |  | а) линия магнитного меридиана б) кормушка в) стрельбище |
| 0 | | |

| | | |
|----|--|--|
| 20 | улучшенная дорога | |
| | а  | б  |
| | | в  |