

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР  
«САКСОР»

443115 г. Самара ул. Ташкентская 238 (а/я 4648) т. 952-95-11, saksor@mail.ru

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «\_17\_» 01. 2020 года

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДСЦ  
«Саксор»г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ А.П. Пронин  
Приказ № 2 от «17» 01.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

« Спортивное ориентирование »

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся : 8-9 лет

Срок реализации: 1 год (156 часов)

Автор-составитель:  
Пронина Марина Николаевна  
тренер-преподаватель

## Содержание

<i>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</i>	<i>3</i>
<i>2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....</i>	<i>5</i>
<i>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</i>	<i>7</i>
<i>4. Содержание программы для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки .....</i>	<i>8</i>
<i>5. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</i>	<i>12</i>
<i>6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</i>	<i>14</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</i>	<i>17</i>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом особенностей Самарской области.

Реализация дополнительного образования обучающихся МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара по общеразвивающим программам осуществляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

(утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Сетевое взаимодействие отделения спортивного ориентирования в МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара традиционно реализуется более 30 лет. Невозможно практически реализовать в рамках одного учебного учреждения.

Учреждения-партнеры, в которых реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по спортивному ориентированию МБОУ ДО "Эдельвейс" г. Тольятти, Самарская городская общественная организация «Детско-молодежный спортивно технический клуб «Контур», МБУ ДО ЦВО «Творчество», МБУ ДО ДООЦ «Бригантина, СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Похвистнево.

3. Организации, оказывающие содействие МБУ ДО ДСЦ «Саксор» Департамент физической культуры и спорта Самарской области,

Проведение массовых спортивных мероприятий совместно с другими образовательными учреждениями, и региональной общественной организацией Федерацией спортивного ориентирования Самарской области, является годами выверенной традицией Центра «Саксор»

МБУ ДО ДСЦ «Саксор» традиционно проводит: – Открытые соревнования по спортивному ориентированию «Приз защитника отечества» «Лабиринт», «Кубок парков г.о. Самара»

Все наши социальные партнеры весьма положительно оценивают результаты сотрудничества, что способствует расширению возможностей социально-педагогического сопровождения семьи, воспитанию семейной культуры на основе спортивной деятельности.

Спортивное ориентирование -вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (сокращенно КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

#### **Различают следующие виды ориентирования:**

бегом (спортивное ориентирование бегом),

- на лыжах (спортивное ориентирование на лыжах),
- на велосипедах (спортивное ориентирование на велосипедах),
- пешком и на колясках (спортивное ориентирование по тропам – соревнования для спортсменов инвалидов).

Различаются следующие виды соревнований:

- ориентирование в заданном направлении,
- ориентирование по выбору,
- ориентирование по тропам,
- ориентирование по маркированной трассе,
- рогейн.

Также различают соревнования по другим критериям:

- Времени суток (дневные, ночные)
- По взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные)
- По способу организации старта(раздельный, гандикап, общий)

**Актуальность программы.** Спортивное ориентирование - это массовый вид спорта, собирающий участников разного возраста. Этот вид спорта не требует больших затрат, не требует специальных сооружений и искусственных ландшафтов, Самарская область богата лесами, лесопарками, парками и зелеными зонами. Соревнования проводятся на открытом воздухе, что положительно влияет на здоровье участников. В процессе обучения по данной программе используются смешанные формы получения дополнительного образования: традиционные очные занятия чередуются с дистанционными. Обучающиеся, которые в силу своей занятости или болезни не могут посетить занятие, могут получить теоретические знания и индивидуальные практические задания дистанционно. обучение проходит в онлайн-режиме на образовательном портале [osamara.ru](http://osamara.ru)

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Дополнительная образовательная программа « Основы ориентирования » состоит из трёх модулей: « **Азбука ориентирования** », « **Общефизическая и специальная подготовка** », « **Избранный вид спорта** ».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

**Адресат программы.** Сроки реализации: программа рассчитана 1 год обучения на 156 часов в год, 52 недели. Формы занятий: групповая. Наполняемость учебной группы: 15чел. Режим занятий: 2-3 раза в неделю по 3 занятия продолжительностью по 45 мин занятие проводятся на местности, в лесных массивах, парках г.о. Самара, теоретические занятия в классах.

**Условия набора.** Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям. Рекомендуемый минимальный состав группы — 15 человек. Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

**Формы организации образовательного процесса.** Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения. **Формы проведения занятий** распределяются на: - теоретические и практические; - групповые. Наиболее распространенными видами занятий являются: - тренировки; - самостоятельные упражнения;

В каникулярный период предусматриваются следующие виды занятий: сборы, походы, соревнования и т.д. Для реализации программы учащимся задаются.

**Принципы подготовки и обучения:** - соответствие нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося; - постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному; - систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки; - сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях, самоанализ деятельности.

**Цель, задачи, способы** определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле. Каждый модуль предусматривает проведение входящей диагностики обучающихся для определения уровня их физической готовности к освоению программы, учета индивидуальных особенностей и потребностей.

**Краткая аннотация модуля** История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Изучение и охрана природы. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Техничко-вспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Развитие познавательных психических процессов. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники лыжных ходов. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформировании универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это: - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности; - умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма; - умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; - отстаивать свое мнение, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Ключевые слова** Ориентирование — определение своего местоположения относительно элементов окружающего пространства

**Цель программы:** является формирование здоровой, всесторонне -образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием. Формирование и развитие навыков спортивного ориентирования .

**Задачи :**

- Сформировать основные навыки ориентирования на местности;
- Обучить навыкам работы со спортивной картой;
- Обучить навыкам работы с компасом;
- Организовать и провести для всех желающих соревнования «лабиринт»;

**Обучающие:**

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

**Развивающие:**

- Развивать физическую подготовленность обучающихся .
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

**Воспитательные:**

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

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

Год подготовки	возраст для зачисления	минимальное число занимающихся в группе	количество учебных часов в неделю	Требования спортивной подготовке
1 год	8-9	15-20	3	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

## Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной и начальной подготовки (52 учебные недели )

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука ориентирования».	65	4	61
2.	« Общефизическая и специальная подготовка»	65	4	61
3.	«Избранный вид спорта »	26	4	22
<b>ИТОГО</b>		<b>156</b>	<b>32</b>	<b>112</b>

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10% от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Обязательные предметные области:</b>				Наблюдение, опрос входная диагностика
1.1	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Самарской области, России, Море. Охрана природы.	4	1	3	Зачет, тестирование ,
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	2	1	1	Наблюдение, опрос,
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	2	1	1	Наблюдение, опрос,
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	2	1	1	Наблюдение, тестирование
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	2	1	1	Наблюдение, опрос, тестирование
1.6	<b>Обучающие и развивающие игры в спортивном ориентировании :</b>				Наблюдение,
1.2	Игры -тренажеры OCAD, Suunnistussimulaattori, Catching Features	30	1	29	тестирование
1.3	Основы компьютерной грамотности	2	1	1	Зачет, тестирование

1.4	Игры « Мы в такие шагали дали» звездное ориентирование Угадай профиль	21	1	20	Наблюдение
2	<b>Общая и специальная физическая подготовка легкая атлетика, бег. лыжные гонки,</b>				<b>Наблюдение, опрос, текущая диагностика</b>
2.1	Общая физическая подготовка.	30	1	29	Зачет, тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка.	35	1	34	Зачет тестирование
3	<b>«Избранный вид спорта »</b>				
3.1	<i>Технико-тактическая подготовка.</i>	12	1	11	Зачет тестирование
3.2	<i>Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.</i>	14	1	13	Итоговая аттестация
<b>Итого</b>		156	12	144	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Модуль «Азбука ориентирования»

#### Теоретическая подготовка.

**Цель изучения модуля: сформировать у обучающихся необходимые теоретические знания, умения, навыки, по овладению техники и тактики в спортивном ориентировании**

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Самарской области, России, Море. Охрана природы. Спортивное ориентирование как вид спорта. Развитие спортивного ориентирования в Самарской области. Природа окрестностей. Растительный и животный мир окрестных лесов.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика. Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности. Соблюдение правил дорожного движения. Противопожарная безопасность. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях при нахождении в помещении, в населенном пункте, в парке, в лесу. Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием. Экипировка ориентировщика. Требования к лыжному инвентарю.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования. Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования. Стороны горизонта. Ориентирование по местным признакам. Понятие о карте местности. Правильное держание карты. Сопоставление спортивной карты и местности. Дистанция по спортивному ориентированию. Контрольный пункт (КП), отметка на КП. Действия спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание и обозначение на спортивной карте. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Различительные особенности объектов местности – растительность, гидрография, искусственные сооружения, рельеф, камни и скалы. Ориентиры - точечные, линейны, площадные. Компас. Определение сторон горизонта по компасу.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования. Виды ориентирования. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении. Основные пункты правил соревнований по спортивному ориентированию.



## **«Обучающие и развивающие игры в спортивном ориентировании»**

Целевое назначение модуля:

**Целью данного модуля** является формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом в игровой форме.

**Задачи модуля:**

- 1.Повышение мотивации у обучающихся , в результате которого повышается интерес к спортивному ориентированию;
- 2.Формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни;
- 3.Организация здорового досуга школьников;

В тренировочный процесс ориентировщиков внедряются **GPS навигаторы**, различные системы электронной отметки, пульсометры, шагомеры, компьютерные программы и игры. Использование компьютерного программного обеспечения помогает не только обучать детей, развивая мышление, внимание, память, но и готовить специализированные учебные пособия и задания, так же возможность своевременно получать информацию о протекании учебно-тренировочного процесса в спортивном ориентировании. В освоении условных знаков спортивных карт помогает принцип разбиения знаков по цветам и ассоциаций. При изучении используется программа (**O-Control 2 For Orienteering**), Эта программа даёт возможность обучения и тестирования изученного материала .**OCAD** – это программа для подготовки и вычерчивания карт.

**Игра-тренажер** спортивного ориентирования, Его можно использовать в дождливую погоду, дни отдыха, при травме и просто как дополнительную тренировку.

В игре доступно несколько режимов. Помимо обыкновенных индивидуальных гонок с раздельного старта, против компьютерных оппонентов, в игре существуют два сетевых режима с игрой против реальных людей: режим мультиплеера и соревнований в реальном времени. Наиболее интересен режим соревнований.

Спортивные карты местности в игре создаются из реальных OCAD'ских карт, чему не трудно научиться.

Игра развивает скорость чтения карты (в игре время идет в 4 раза быстрее), запоминания, позволяет пробежать по картам любой страны, куда бы вы не смогли бы поехать в реальной жизни, позволяет в какой-то мере поддерживать техническое мастерство, а новичкам помогает научиться читать карту.

### **Suunnistussimulaattori (игра) спортивного ориентирования.**

Игру выпустили в Финляндии (2007 г.).Карта читается и выглядит реально, графическое отображение местности превосходит CF нет автоматической отметки на контрольных точках Отмечаться на КП при помощи пробела, нужно всегда проверять номер КП: есть возможность самому выбрать режим отображение только рельефа на карте.

### **Игра « Мы в такие шагали дали»**

Задача: Сделать как можно больше шагов по сторонам горизонта.

Участник стоит на старте. Ведущий называет сторону горизонта (например: северо-восток), участник делает шаг в этом направлении до условного знака, потом следующий... до первой ошибки, после которой выбывает. Ведущий ведет протокол.

### **Игра « Звездное ориентирование»**

Задача: определение КП по азимуту, движение по азимуту и отметка КП в карточке.

На карточке участника указаны пять азимутов (применяется рассеивание). Участник берет первый азимут (азимут- 250°) по компасу и бежит в данном направлении до КП, делает отметку и возвращается на старт, потом берет следующий азимут и т.д.

Старт общий. По завершению указывается в карточке порядок финиша. Выигрывает тот, кто правильно отметит все КП, при одинаковом результате учитывается порядок финиша.

## **«Топографическая подготовка. Условные знаки спортивных карт».**

### **Эстафета « Условные знаки»**

Задача: запомнить условный знак на карте лото (Приложение 2), на линии передачи эстафеты назвать соответствующий знак своему участнику второго этапа. Второй участник бежит до стола, на котором разложены маленькие карточки лото с изображениями условных знаков, находит соответствующий знак, добегают до своей карты лото, закрывают соответствующий знак, дальше запоминает следующий знак и бежит к линии передачи эстафеты. Побеждает команда (пара), первая закрывшая все знаки на карте лото. Эстафета проводится по кругу в спортзале.

### **Игра «Угадай профиль»**

Задача: Подобрать графическое изображение рельефа к заданному профилю.

Участник бежит в противоположную сторону спортзала, где лежит задание. Запоминает первый профиль, бежит обратно, находит соответствующий первому профилю графическое изображение рельефа, запоминает порядковый номер ответа, бежит к судье, называет ответ. Если ответ правильный, продолжает упражнение. Если ответ неправильный, бежит штрафной круг и продолжает упражнение.

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- работа в парах;
- групповая;
- коллективная.

### **Формы проведения занятий:**

- интеллектуально-познавательные
- физкультурно-оздоровительные
- ролевые игры

### **Формы подведения итогов:**

- учебно-тренировочные игры.
- сдача тестов, товарищеские встречи.
- соревнования по спортивным играм.
- тестирования отсчёта времени

Занятия по предложенному модулю сформируют у детей представление о спортивном ориентировании и дадут возможность самоопределения в спорте. Перспективы продолжения обучения

## **Модуль 2 « Общефизическая и специальная подготовка»**

**Цели и задачи модуля** :развитие всесторонних и специальных физических качеств. общее повышение уровня физических возможностей организма. —воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег.

### **Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика.

Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Обще-развивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных и высоких результатов в спортивном ориентировании. Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы. - Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полуприседе и приседе. - Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости. - Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. - Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки.

Прыжки в длину с места, с разбега. - Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Поднимание и опускание ног в положении лежа. - Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на координацию, сообразительность, внимание. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами. Прыжки и бег в различной комбинации. - Кросс-походы. Лыжная подготовка.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости юных ориентировщиков являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

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

Развитие специальной физической подготовки: специальные физические упражнения на развитие ловкости и выносливости. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Эстафеты с преодолением препятствий. Бег по равнинной и слабопересеченной местности. Освоение лыжных ходов.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости. - Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Бег с преодолением естественных препятствий. - Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на 30, 60 метров.

Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами ориентирования. - Упражнения на развитие ловкости. Прыжки, кувырки. Прыжки в высоту и в длину, многоскоки. Спрыгивания вниз с возвышенности. - Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. - Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Отжимания, подтягивание.

Поднимание туловища из положения лежа. Приседания, Прыжки и многоскоки на одной и на двух ногах. - Ходьба на лыжах до 5 км. Обучение технике передвижения лыжными ходами.

Обучение технике спуска со склонов. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полу-ёлочкой», «лесенкой». Обучение поворотам на лыжах на месте и в движении. Отработка координации движения на лыжах. Обучение способам безопасного падения на лыжах. Развитие выносливости и скорости лыжной подготовки.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

**По окончании курса обучения, на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся получают следующие знания, навыки и умения:**

#### **ЗНАНИЯ:**

Основные исторические события, связанные с развитием ориентирования в Самарской области.

Природа окрестных лесов (животный и растительный мир).

Правила поведения пешеходов на дорогах, правила поведения на занятиях.

Правила безопасного нахождения в лесу и лесопарковой зоне.

Требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием.

Условные знаки спортивных карт; линейные, точечные и площадные ориентиры.

Стороны горизонта.

–Виды ориентирования.

#### **НАВЫКИ И УМЕНИЯ:**

–Выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности.

–Передвигаться по пересеченной местности, преодолевать естественные препятствия.

–Использовать лыжные ходы при передвижении по равнине, на спусках и подъемах.

–Различать объекты местности и определять условные знаки спортивных карт.

–Сопоставлять карту с местностью.

–Ориентировать карту по компасу, определять стороны горизонта.

–Правильно проходить простейшие дистанции по ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

#### **Рекомендуемые контрольные нормативы для юношей**

Упражнение	1 год обучения
Бег 30 м с ходу, сек.	5.0
Бег 1000 м, мин.сек.	4.40
5-кратный прыжок в длину с места, см	780
Комплексное упражнение на силу, кол-во раз	40
Подтягивание	4-5
20-минутный бег с учетом пройденного расстояния, м	3 500
Кросс 2 км, мин. сек.	11.40
Кросс 3 км, мин. сек.	-
Лыжная гонка 1 км, мин. сек.	5.35

Лыжная гонка 2 км, мин. сек.	+
Лыжная гонка 3 км, мин.сек.	17:25
Лыжная гонка 5 км, мин. сек.	29:56

### Рекомендуемые контрольные нормативы для девушек

Упражнение	
Бег 30 м с ходу, сек.	5.2
Бег 1000 м, мин.сек.	4.50
	750
5-кратный прыжок в длину с места, см	34
Комплексное упражнение на силу, кол-во раз	
20-минутный бег с учетом пройденного расстояния, м	3 000
Кросс 1 км, мин. сек.	
Кросс 2 км, мин. сек.	-
Лыжная гонка 1 км, мин. сек.	6.17
Лыжная гонка 2 км, мин.сек.	+
Лыжная гонка 3 км, мин. сек.	19:35,4

### Модуль 3 Избранный вид спорта

**Цель модуля:** создать интерес к ориентированию; - развить понимание карты

**Задачи :** применять технические и тактические приемы в самой разнообразной обстановке на различных участках местности и на различных картах; - делать анализ своих ошибок и намечать пути их исправления.

#### ***Технико-тактическая подготовка.***

Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Снятие азимута. Движение по направлению. Определение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Взятие КП в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Кратчайшие пути и срезки. Ориентирование на коротких этапах с четкими ориентирами. Умение читать легенды КП и давать правильное описание точки контрольного пункта.

Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика при движении на КП, взятии КП и ухода с контрольного пункта.

Использование случайных факторов при движении по дистанции. Встреча с соперниками. Умение распределять силы на дистанции.

Приобретение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования. - Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности. - Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки пробегания. - Точное ориентирование на коротких этапах. - Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Отработка тактических приемов: - Выход на контрольный пункт с различных привязок. - Отметка на КП, уход с контрольного пункта. - Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.

- Анализ путей движения. - Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты. - Выбор скорости движения по дистанции. - Действия спортсмена на финише, после финиша. - Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжней, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления.

Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

***Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.***

Обозначение объектов местности на спортивных картах. Практические задания по карточкам на закрепление топографических знаний. Дальнейшее изучение условных знаков спортивных карт.

Измерение расстояний по карте и на местности. Развитие чувства расстояния

Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимута по карте и на местности. Выдерживание азимута при движении на КП.

Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт.

Чтение рельефа местности. Горизонталь рельефа, сечение. Определение высоты склона.

Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления.

Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности.

Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов.

Работа с компасом, при движении по дистанции на маркированной трассе по спортивному ориентированию на лыжах.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа.

Съемочное обоснование Техника снятия угловых величин. Нанесение линейных ориентиров.

Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт.

**По окончании курса обучения, на этапах ознакомительного уровня подготовки обучающиеся получают следующие знания, навыки и умения:**

#### **ЗНАНИЯ:**

- История становления и развития спортивного ориентирования в нашей стране и Самарской области. - Определение спортивного ориентирования как вида спорта. - Характеристика и виды природоохранных мероприятий. - Основные правила противопожарной безопасности при нахождении в лесу. - Правила поведения в походе. Необходимые туристские знания (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе). - Устройство компаса. Его назначение. Знание сторон горизонта. Аварийный азимут. - Правила личной гигиены. Экипировка ориентировщика. - Условные знаки спортивных карт, легенды КП. - Права и обязанности участников соревнований. - Основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика. - Основы медицинских знаний. Возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием. - Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья. - Легенды

контрольных пунктов. - Основные технико-тактические приемы ориентирования. - Классификация местности. Рельеф и его отображение на спортивных картах. - Правила соревнований на различных видах дистанций. - Организация туристского быта в многодневных походах и спортивно-оздоровительных лагерях в полевых условиях.

#### **НАВЫКИ И УМЕНИЯ:**

- Выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию. - Свободно передвигаться на лыжах по равнине, на спусках и подъемах. - Различать объекты местности и обозначать их в условных знаках спортивных карт. - Ориентировать спортивную карту по компасу, определять азимут. - Определять расстояние по карте и на местности. - Проводить простейшую линейную топосъемку. - Выбирать кратчайший, оптимальный путь между КП вдоль линейных ориентиров. - Проходить дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, соответствующие возрасту и уровню подготовки. - Соблюдать режим дня, уметь организовывать своё свободное время для активных занятий физкультурой и спортом. - Преодолевать на скорости дистанцию лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. - Использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости. - Проходить дистанции по ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от физической подготовленности. - Точно двигаться по азимуту. Читать карту на соревновательной скорости. - Использовать рельеф местности для выбора оптимального пути движения. - Быстро определять свое местоположения на карте в случае потери ориентировки. - Анализировать и исправлять ошибки при движении по карте. - Ориентироваться в незнакомом лесу без карты. - Вычерчивать простейшие спортивные карты. Корректировать карты в зависимости от изменений на местности. - Следить за своим здоровьем, вести дневник самоконтроля.

**Итоговый контроль. Зачетные требования по программе:** Зачет по теоретической подготовке. Тест по темам программы: - история развития спортивного ориентирования в Самарской области - снаряжение ориентировщика и туриста - спортивная карта, условные знаки, масштаб, стороны горизонта - виды ориентирования - правила техники безопасности в походе и на соревнованиях - животный и растительный мир окрестных лесов

Зачет по физподготовке. Кросс 1 км, лыжная гонка 1 км, контрольные нормативы по ОФП и СФП Зачет по технике и тактике ориентирования. Прохождение дистанции по выбору и в заданном направлении бегом и на лыжах, на маркированной трассе на лыжах, участие в эстафете бегом и на лыжах.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Составление простейшей карты-схемы, фрагмента спортивной карты.

од занятий	Год обучения	Этапы подготовки	Возраст	Уровень спортивного мастерства	Документ об окончании курса обучения
1	до 1 года	Спортивно-оздоровительный	8-10 лет	3 юношеский разряд	Зачетная квалификационная книжка спортсмена

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

##### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов, мест для подготовки лыж.

**Материально-техническое обеспечение.** Обеспечение необходимым инвентарем: беговая форма и обувь, компас, лыжная экипировка, лыжный инвентарь, планшет. Для

проведения учебно-тренировочных занятий необходим комплект оборудования и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей (

***Информационное обеспечение.***

Для реализации программы используются интернет ресурсы.

***Кадровое обеспечение:*** учебные занятия проводят тренеры - преподаватели, имеющие педагогическое образование , квалификационную категория первую, высшую по должности «тренер-преподаватель»

***Повышение спортивного мастерства, выполнение спортивных разрядов.***

На каждом этапе подготовки обучающимся необходимо достичь определенного уровня спортивного мастерства.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, осуществляется по итогам учебного года, согласно зачетной ведомости по освоению программы



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для педагогов*

- Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
- Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная катрография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
- Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
- Алёшин В.М., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
- Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Изадельство ООО «КПГ», 2013.
- Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
- Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
- Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
- Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
- Иванов Е., Дистанция длиною в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
- Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
- Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
- Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
- Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
- Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
- Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
- Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Огородников Б.И., Моисенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
- Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.

- Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
- «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

#### *Для учащихся*

- Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
- Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017.
- Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
- Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
- «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017.
- Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

**Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря**

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Станок для подготовки лыж	штук	1
5	Снегоход Буран	штук	1
6	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
7	Секундомеры электронные	штук	2
8	Термометр наружный	штук	1
9	Бензопила	штук	1
10	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2