МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

УСТЬ-ДОНЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНА»  На заседании  педагогического совета  Протокол № 1 от «31» августа 2023 г. | «УТВЕРЖДАЮ» заместитель директора по учебной работе  В.И. Ганюта  Приказ от «31» августа 2023 г. № 210 |

Дополнительная

общеразвивающая программа

**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

(дополнительное образование)

Количество часов:

начальный уровень \_\_70\_\_\_

средний уровень \_\_70\_\_\_

Классы\_\_5-11\_\_\_\_

Руководитель - Мастовский А.М.

2023 год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» является адаптированной. Основана на программе «Спортивное ориентирование» для учреждений дополнительного образования детей, авторы Ю. Лукашов, В. Ченцов. (2005 г.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ

-- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

-- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

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

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах от 10 лет до 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. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся как в лесу, так и в парках, скверах, в городских зонах.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровлением спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение.

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Новизна программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Цель:

Формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

Задачи:

Создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по спортивному ориентированию.

Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.

Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся.

Формировать умения и навыки охраны окружающей среды.

Срок реализации программы 2 года.

Уровень обученности: базовый

Возраст учащихся: 10-17 лет.

Отличительные особенности данной программы: спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры.

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

Комплексность программы основывается на цикличности учебно-тренировочного процесса. Ребёнок может влиться в учебный процесс даже в середине учебного года, так как большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов для каждого обучающегося.

Количественный состав учащихся в группах:

1-й год обучения: 15 человек.

2-й год: 15 человек.

Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин.);

Учебно-тематический план рассчитан:

1 год- 70 часов, в том числе теоретических - 20 часов, практических- 50 часов

2 год- 70 часов, в том числе теоретических - 20 часов, практических -50 часов

В образовательной деятельности используются:

методы: объяснительно-иллюстративный (наглядные материалы, фото и видеоматериалы); практический метод (упражнения, тренировки);

игровой метод, метод строго регламентированного упражнения, практический

формы учебных занятий: конкурс, игра, игра-эстафета, поход, экскурсия, викторина, топографическое путешествие, мини – соревнование, соревнование: тренировочное, контрольное, учебно-тренировочный сбор.

типы занятий: сообщение новых знаний; комбинированные; закрепление; повторение; самостоятельная работа.

Основные формы контроля: индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение соревнований.

**Ожидаемый результат**

1 год обучения

Знать:

- историю спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования;

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях;

- основное групповое и личное снаряжение, вспомогательное и специальное снаряжение;

- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- состав медицинской аптечки;

- способы и приемы оказания первой доврачебной помощи;

- основы топографии;

- технические и тактические действия на соревнованиях;

- основные сведения по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;

- основы охраны природы, памятников.

Уметь:

--рассказать о видах ориентирования,

- комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение; составлять меню, график дежурств;

готовить пищу в полевых условиях;

- комплектовать медицинскую аптечку;

- оказывать первую помощь пострадавшим,

- пользоваться компасом;

- ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности;

- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;

- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;

- выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика;

- рассказать об основных сведениях по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;

- проводить природоохранные мероприятия

2 год обучения

Знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях; действия участников в аварийной ситуации;

- топографию; приёмы ориентирования;

- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;

- основы спортивного массажа; способы и приемы оказания первой доврачебной помощи.

- Правила по спортивному

ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта

- История родного края

Уметь:

- находить выход и правильно вести себя при возникновении чрезвычайной и аварийной ситуациях; искать условно заблудившихся в лесу;

- правильно пользоваться компасом, картой; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности;

- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;

- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут; линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;

- применять простейшие способы для предотвращения утомления и перетренированности;

- оказывать первую помощь пострадавшим, правильно транспортировать пострадавших при различных видах травм.

**Учебно-тематический план**

1-й год обучения.

Всего Теория Практика

1**. Введение 3 3 -**

1.1 История спортивного ориентирования 1 1 -

1.2 Техника безопасности 2 2 -

**2. Основы туристской подготовки 6 2 4**

2.1 Виды туризма 1 1 -

2.2 Техника безопасности 1 1 -

2.3 Туристское снаряжение 4 - 4

**3. Медико-санитарная подготовка 12 3 4**

3.1 Врачебный контроль и самоконтроль 1 1 -

3.2 Медицинская аптечка 1 1 -

3.3 Спортивные травмы и их предупреждение 3 1 2

3.4 Оказание первой доврачебной помощи 7 - 7

**4. Топография и ориентирование 47 11 36**

4.1 Снаряжение ориентировщика 3 1 2

4.2Топография 8 3 5

4.3 Техническая подготовка 6 2 4

4.4 Тактическая подготовка 6 2 4

4.5 Общая физическая подготовка 7 - 7

4.6 Специальная физическая подготовка 7 - 7

4.7 Правила по спортивному ориентированию.

Участие в соревнованиях 10 3 7

**5.Охрана природы, памятников истории**

**и культуры родного края 2 1 1**

Итого 70 20 50

2-й год обучения

Всего Теория Практика

1**. Введение 3 3 -**

1.1 История спортивного ориентирования 1 1 -

1.2 Техника безопасности 2 2 -

**2. Основы туристской подготовки 6 2 4**

2.1 Виды туризма 1 1 -

2.2 Техника безопасности 1 1 -

2.3 Туристское снаряжение 4 - 4

**3. Медико-санитарная подготовка 12 3 4**

3.1 Врачебный контроль и самоконтроль 1 1 -

3.2 Медицинская аптечка 1 1 -

3.3 Спортивные травмы и их предупреждение 3 1 2

3.4 Оказание первой доврачебной помощи 7 - 7

**4. Топография и ориентирование 47 11 36**

4.1 Снаряжение ориентировщика 3 1 2

4.2Топография 8 3 5

4.3 Техническая подготовка 6 2 4

4.4 Тактическая подготовка 6 2 4

4.5 Общая физическая подготовка 7 - 7

4.6 Специальная физическая подготовка 7 - 7

4.7 Правила по спортивному ориентированию.

Участие в соревнованиях 10 3 7

**5.Охрана природы, памятников истории**

**и культуры родного края 2 1 1**

Итого 70 20 50

**Содержание программы**

1-й год обучения

Раздел 1. Введение. (3 час)

Тема 1.1. История спортивного ориентирования

Обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР и в России. Виды спортивного ориентирования.

Тема 1.2. Техника безопасности

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

Раздел 2. Основы туристской подготовки (6 часов)

Тема 2.1. Виды туризма

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в России и Ростовской области. Законы, правила, традиции в туризме.

Тема 2.2. Техника безопасности

Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака.

Тема 2.3. Туристское снаряжение

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки.

Практика:

установка палатки;

укладка рюкзака;

подгонка снаряжения, ремонт снаряжения.

Тема 2.4. Организация туристского быта

Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика:

организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра);

составление меню и списка продуктов, закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 3. Медико-санитарная подготовка (12 часов)

Тема 3.1. Врачебный контроль и самоконтроль

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Значение профилактики клещевого энцефалита. Частота пульса – показатель функционирования сердечно - сосудистой системы; дыхание. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия спортсменов ориентировщиков.

Тема 3.2. Медицинская аптечка

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение медицинской аптечки

Практика:

комплектование медицинской аптечки.

Тема 3.3. Спортивные травмы и их предупреждение

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы. Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное), ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм.

Тема 3.4. Оказание первой доврачебной помощи

Практика:

оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы;

оказание первой доврачебной помощи при ожоге, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожение.

Раздел 4. Топография и ориентирование (47 часов)

Тема 4.1. Снаряжение ориентировщика

Специальное и вспомогательное снаряжение. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранение.

Практика:

устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Тема 4.2. Топография

Основы топографии. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Спортив­ная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азиму­та. Движение по азимуту.

Практика:

зарисовка условных знаков топографических карт;

зарисовка условных знаков спортивных карт;

упражнения с масштабами топографических и спортивных карт;

определение крутизны склона и его высоты;

определение сторон горизонта, ориентирование карты с помощью компаса;

измерение расстояний на карте и на местности.

Тема 4.3. Техническая подготовка

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

Практика:

развитие глазомера, спортивный компас; приемы пользования компасом;

определение сторон горизонта по компасу; определение точки стояния;

движение по азимуту;

измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально);

определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тема 4.4. Тактическая подготовка

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

Практика:

тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре;

тактика при выборе пути движения, раскладка сил на дистанцию;

подход и уход с контрольного пункта.

Тема 4.5. Общая физическая подготовка

Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика:

ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени);

бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения);

упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища;

легкая атлетика; спортивные и подвижные игры;

лыжная подготовка;

туризм: туристическая полоса препятствий.

Тема 4.6. Специальная физическая подготовка

Практика:

беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная;

развитие специальных качеств;

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

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

упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку;

упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;

упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Тема 4.8. Правила по спортивному ориентированию. Судейская практика. Участие в соревнованиях

Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Участие в соревнованиях.

Практика:

действия участника перед стартом, на старте, при опоздании на старт;

действия участника на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша;

протоколы, работа с протоколами; протоколы старта, результатов, подсчет результатов по ориентированию;

участие в соревнованиях согласно календарного плана Первенства города, республики.

Раздел 5. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края (2 часа)

Важность охраны природы, памятников истории и культуры родного края. Экскурсионные объекты на территории Ростовской области и Усть-Донецкого района (исторические, архитектурные, памятные места). Современные памятники культуры (музеи, парки, скверы).

**Содержание программы**

2-й год обучения

Раздел 1. Введение. (3 часа)

Тема 1.1. История развития спортивного ориентирования в Ростовской области и Усть-Донецком районе. Характеристика современного состояния ориентирования в Усть-Донецком районе. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов обучающихся.

Практика:

составление графика роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Тема 1.2. Техника безопасности

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

Практика:

приемы эвакуации людей;

первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

Раздел 2. Основы туристской подготовки (6 часов)

Тема 2.1. Виды туризма

Тема 2.2. Техника безопасности

Меры безопасности перед выходом на мероприятие. Меры безопасности на маршруте.

Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условия путешествий.

Требования безопасности при движении по горному рельефу, спелеопутешествии, водных походах. Правила купания в водоемах. Проведение разведки. Движение по заболоченной местности, в речных долинах и оврагах, по закарстованным участкам.

Тема 2.2 Туристское снаряжение

Туристское снаряжение: групповое и личное. Снаряжение для зимнего, лыжного, спелео, водного походов. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.

Практика:

укладка рюкзака, установка палатки;

подгонка снаряжения, ремонт снаряжения.

Тема 2.3 Организация туристского быта

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

Практика:

составление меню, графика дежурства;

организация места для отдыха, приготовление пищи в полевых условиях.

Раздел 3. Медико-санитарная подготовка (12 часов)

Тема 3.1. Врачебный контроль и самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика:

упражнения для предупреждения переутомления.

Тема 3.2. Основы спортивного массажа

Практика:

основные приемы спортивного массажа: поглаживание, растирание, потряхивание;

массаж до и после тренировки и соревнований

Тема 3.3. Спортивные травмы и их предупреждение

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Раны, ссадины, травмы.

Практика:

определение условного заболевания по признакам и оказание медицинской помощи;

обработка ран, ссадин, травм.

Тема 3.4 Оказание первой доврачебной помощи

Значение первой доврачебной помощи и правила её оказания. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях, при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания, укусах змеями и насекомыми. Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок Изготовление носилок из подручных материалов.

Практика:

наложение повязки, жгута;

изготовление средств транспортировки из подручного материала;

иммобилизация подручными средствами и транспортировка условно пострадавшего различными способами.

Раздел 4. Топография и ориентирование (47 часов)

Тема 4.1. Снаряжение ориентировщика

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

Практика

устройство, изготовление, установка снаряжения;

оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

Тема 4.2. Топография

Условные знаки. Азимут, определение азимута. Работа с картой на дистанции. Определение изогнутости склонов по карте, тактико-технические приёмы выбора пути перемещения. Азимутальный маршрут, линейный маршрут, привязка.

Практика:

условные знаки спортивных карт;

тренировка зрительной памяти;

приёмы ориентирования карты.

Тема 4.3. Техническая подготовка

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Техника ориентирования. Чтение карты. Технические действия в стартовом коридоре. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практика:

чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты;

память (кратковременная, оперативная, долговременная); слежение за местностью с одновременным чтением карты;

измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно;

направление, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты;

выход на КП с различных привязок; отметка на КП. Уход с КП.

Тема 4.4. Тактическая подготовка

Тактическая разминка и её значение. Тактика выбора пути. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практика:

приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров);

предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

Тема 4.5. Общая физическая подготовка

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

Практика:

гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;

спортивные игры;

упражнения с предметами;

легкая атлетика;

лыжная подготовка;

спортивная ходьба.

Тема 4.6. Специальная физическая подготовка

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

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

Практика.

Развитие специальных качеств:

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

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

упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку;

упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;

упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Тема 4.7. Правила по спортивному ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта.

Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Основные положения. Правила организации и проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика:

разбор правил соревнований.

Раздел 5. Охрана природы, памятников истории и культуры.

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

Практика:

посадка зеленых насаждений; очистка лесов;

проведение природоохранных мероприятий при проведении тренировочных занятий.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НУ | СУ | ТЕМА |
| 1 | 01.09 | 04.09 | Введение |
| 2 | 01.09 | 04.09 | Техника безопасности |
| 3,4 | 8.09 | 11.09 | Техника безопасности |
| 5 | 15.09 | 18.09 | История спортивного ориентирования |
| 6 | 15.09 | 18.09 | Гигиена спортсмена |
| 7,8 | 22.09 | 25.09 | Правила соревнований по СО |
| 9,10 | 29.09 | 02.10 | Снаряжение ориентировщика |
| 11,12 | 06.10 | 09.10 | Судейская практика |
| 13, 14 | 13.10 | 16.10 | Судейская практика |
| 15,16 | 20.10 | 23.10 | Оказание доврачебной помощи |
| 17.18 | 03.11 | 06.11 | Топографическая карта |
| 19,20 | 10.11 | 13.11 | Условные обозначение на картах |
| 21,22 | 17.11 | 20.11 | Топографические знаки |
| 23,24 | 14.11 | 27.11 | Чтение карты |
| 25,26 | 01.12 | 04.12 | Определение расстояний по карте |
| 27,28 | 08.12 | 11.12 | Ориентирование по карте |
| 29,30 | 15.12 | 18.12 | Измерение расстояний на местности |
| 31,32 | 22.12 | 25.12 | Компас и его использование |
| 33,34 | 29.12 | 15.01 | Движение по азимуту |
| 35,36 | 12.01 | 22.01 | Движение по азимуту |
| 37,38 | 19.01 | 29.01 | Движение по азимуту |
| 39,40 | 26.01 | 05.02 | Движение по азимуту |
| 41,42 | 02.02 | 12.02 | Тактическая подготовка |
| 43,44 | 09.02 | 19.02 | Взаимосвязь тактики и техники |
| 45,46 | 16.02 | 26.02 | Тактические действия на соревнованиях |
| 47,48 | 02.03 | 05.03 | Тактические действия на соревнованиях |
| 49,50 | 09.03 | 12.03 | Тактические действия на соревнованиях |
| 51,52 | 16.03 | 19.03 | Тактика при выборе пути движения |
| 53,54 | 30.03 | 02.04 | Контрольные пункты |
| 55,56 | 06.04 | 09.04 | Ориентиры |
| 57,58 | 13.04 | 16.04 | Охрана природы и памятников культуры |
| 59,50 | 20.04 | 23.04 | Виды туризма |
| 61,62 | 27.04 | 30.04 | Туристское снаряжение |
| 63,64 | 04.05 | 07.05 | Туристские палатки |
| 65,66 | 11.05 | 14.05 | Бивак и требования к нему |
| 67,68 | 18.05 | 21.05 | Узлы, веревки, препятствия |
| 69,70 | 25.05 | 28.05 | Узлы, веревки, препятствия |

НУ – начальный уровень

СУ – средний уровень

**Методическое обеспечение**

Карта спортивная

Карточки «Топографические знаки»

Карточки «Символы легенд КП»

Карточки «Спортивные знаки»

Рисунки узлов

Рисунки костров

Рисунки «Ядовитые растения, грибы»

Рисунки « Наложение жгутов и шин»

Рисунки «Иммобилизация, транспортировка пострадавшего»

Таблица «Транспортировка пострадавшего при различных травмах»

Тематическая подборка «Игры по спортивному ориентированию»

Тематическая подборка «Упражнения по спортивному ориентированию»

Тематическая подборка «Психологическая помощь ориентировщикам»

Тематическая подборка «Тесты по спортивному ориентированию»

Тематическая подборка «Лекарственные растения»

Методический материал «Основы гигиены и первая медицинская помощь»

Методический материал «Туристская подготовка»

Методический материал «Спортивная топография»

Методический материал «Физическая подготовка»

Материально-техническое оснащение (туристическое снаряжение)