Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»»

принято:

на заседании педагогического совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай» Протокол № 1 от «14» сентября 2018 г. УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора КГБУ ДО

АКЦДОТиК «Алтай»

Приказ № 204 от «17» сентября 2018г.

Н. В. Молчанова

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Спортивное ориентирование»

Направленность физкультурно-спортивная Адресована обучающимся от 7 до 17 лет. Срок реализации программы 6 лет.

> Автор-составитель: Станина Т.Ю. педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

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.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Соревнования по спортивному ориентированию, туризму среди обучающихся приобретают все более массовый характер. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму различного ранга стали организовывать повсеместно, создается большой отряд судей.

Программа объединения (кружка, секции) юных спортивных судей предусматривает приобретение необходимых навыков для получения званий «Юный судья» и «Судья по спорту», спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, преподавателей физической культуры.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, области. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь су-

дить соревнования в комплексе, знать особенности каждого вида. Необходимым условием является и работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

Для плодотворной и успешной работы ПДО и его ученики должны видеть итоги своего труда. ПДО — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Поводом для создания адаптированной программы послужил накопленный опыт работы, материальная база и климатические и природные местные условия. Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. И только на третьем году обучения начинается специализация в одном виде спортивное ориентирование и в судейской подготовке. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 6 лет, Возраст занимающихся — 7-18 лет. Условия набора — принимаются все желающие в возрасте от 7 до 18 лет на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в КГБУДО «АКЦДОТиК «Алтай».

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

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

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности сво ему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
 - повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимаю щихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
 - профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение до полнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, ги гиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, эко логия, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и сорев нованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном

процессе с участием педагога — ребенка — родителей — общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятие спортивным туризмом используются для разнообразия в подготовке спортсменов-ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки.

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

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

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

Третий уровень (продвинутый) — практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель).

Структура программы. Программа состоит из объяснительной записки, 2 годичных циклов дополнительного образования, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Годовой цикл дополнительного образования состоит из взаимосвязанных частей:

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

Список оборудования включает в себя перечень снаряжения, необходимого для проведения занятий объединения дополнительного образования.

Представлен список литературы, использованной для написания программы.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объёмом нагрузки 216 часа, по 6 часов в неделю. Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время, а также в спортивно-оздоровительных лагерях юных ориентировщиков и туристов, учебных походах.

Учебный план занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию. 1-й год обучения

No		Всего	теоретиче	практиче
J 1_	Наименование темы занятий	часов	ских -	ских
		10	4	6
1	Введение			
2	Техника безопасности	8	4	4
3	История спортивного ориентирования	4	2	2
4	Гигиена спортсмена	6	6	-
<mark>5</mark>	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
<mark>6</mark>	Снаряжение ориентировщика	10	4	6
7	Судейская практика	6	2	4
8	Общая физическая подготовка	20	2	18
9	Специальная физическая подготовка	20	2	18
10	_	20	4	16
10	Техническая подготовка	20	4	16
11	Тактическая подготовка	20	+	10
12	Контрольные нормативы	6	-	6
13	Участие в соревнованиях	20	2	18
14	Краеведение	8	4	4
15	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	4	6
16	Охрана природы, памятников истории	4	0	2
10	и культуры	4	<mark>2</mark>	2
17	Основы туристской подготовки	<mark>20</mark>	<mark>4</mark>	<mark>16</mark>
18	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	12	<u>6</u>	<mark>6</mark>
19	Топография	8	4	
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	<mark>62</mark>	<mark>154</mark>
	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии (вне сетки часов)			
		l .		l

Объём учебно-тренировочной нагрузки — 216 часа, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программу отводит 62 часов, на практические — 154. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и

специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив III юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Рабочая программа занятий объединения дополнительного образования «Спортивное ориентирование». 1-й год обучения.

Введение — 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование — средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

Практические занятия (6 часов)

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

<u>Техника безопасности — 8 часов</u>

Теоретические занятия (4 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Действия при возникновении ЧС ситуаций.

Практические занятия (4 часа)

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Действия при возникновении ЧС ситуаций

История спортивного ориентирования — 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Практические занятия (2 часа)

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

Гигиена спортсмена — 6 часов

Теоретические занятия (6 часов)

Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия (2 часа)

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

<u>Снаряжение ориентировшика — 10 часов</u>

Теоретические занятия (4 часа)

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия (6 часов)

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Судейская практика — 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия (4 часа)

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет

результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка — 20 часов

Теоретические занятия (2 часов)

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия (18 часа)

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и привидение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка — 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (18 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

Упражнения на развитие быстромы: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам), упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Техническая подготовка — 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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.

Практические занятия (16 часов)

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу

Тактическая подготовка — 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (16часов)

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

<u>Контрольные нормативы — 6 часов</u>

Практические занятия (6 часов)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Участие в соревнованиях — 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (18 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

Краеведение — 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практические занятия 4 часов)

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка — 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия (6 часов)

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Охрана природы и памятников культуры — 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практические занятия (2 часов)

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

Основы туристской подготовки — 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм — один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практические занятия (16 часов)

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

Медико-санитарная подготовка — 12 часа

Теоретические занятия (6 часов)

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия (6 часов)

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Топографическая подготовка — 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия (4 часов)

Условные знаки топографических карт. Рисовка топознаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Предполагаемые педагогические результаты первого года обучения

Введение

Должны знать:

- значение ориентирования в системе фи зического воспитания, оздоровления, за каливания:
- место и время проведения занятий объ единения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планирова нии деятельности объединения дополни тельного образования в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в крими нальной ситуации.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных, крими нальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования. Должны уметь:
- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на раз витие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви. *Должны уметь:*
- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников сорев нований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опо здании на старт, на КП, в финишном ко ридоре, после финиширования.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участ ников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировшика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и произво дить установку снаряжения.

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, прото колами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результа тов по ориентированию.

<u>Общая физическая подготовка</u> *Должны знать:*

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодич ного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индиви дуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упраж нения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения. Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физиче ской подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных ка честв, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в раз личных зонах интенсивности трениро вочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера мест ности (открытая, закрытая, горная, забо лоченная);
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дис танции,;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, с двух ног), упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие си лы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух ногах).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения вы соких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топо графические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориен тирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (ша гами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по ком пасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направ ление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после её потери;
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съёмку местности вдоль линейных ориентиров.

Тактическая подготовка

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обу чении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наи лучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограни чивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дис танции;
- выполнять действия по подходу и ухо ду **c** контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбран ный путь движения;
- правильно использовать опорные, тор мозные, ограничивающие, рассеиваю щие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнова ния);
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и спе циальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практиче ские навыки по спортивному ориентирова нию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в задан ном направлении;
- действия участников в аварийной ситу апии:
- основы безопасности при участии в со ревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию I—II уровня.

Краеведение

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и края;
- историю края в годы Великой Отечест венной войны;
- музеи, экскурсионные объекты города и области.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края.

<u>Психологическая и морально волевая</u> подготовка

Должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых ка честв у ориентировщиков в связи с инди видуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

- важность охраны природы, памятни ков истории и культуры;
- место охраны природы в системе обра зовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процес сом:
- памятные и исторические места. Должны уметь:
- участвовать в маркировке и оборудова нии маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении сна ряжения, не причиняющего вреда окру жающей природе;
- участвовать в акциях по охране приро ды и памятников.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм одно из средств общефизиче ской подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, вод ный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы (прямой, бу линь, проводники, схватывающий, стре мя, встречный, удавка и др.), их приме нение и назначение;
- основное групповое и личное снаряже ние;
- виды рюкзаков, основные требования к ним:
- туристские палатки, устройство и на значение;
- требования к выбору места для органи зации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группово го снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт ту ристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в за висимости от погодных условий.

Медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи по страдавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых и закры тых), кровотечениях (артериальном, ве нозном, капиллярном);
- методику и правила наложения про стых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;

- правила транспортировки пострадав шего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь по страдавшему;
- транспортировать пострадавшего по пе ресеченной местности
- пользоваться групповой мед.аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверх ности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топознаков;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштаб карт;
- читать и расшифровывать основные то-

познаки;

- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомер ную съёмку участка местности.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопас ности;
- контрольные сроки проведения путе шествия;
- границы полигона.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию

1. Комплект спортивных карт различной	9
2. Знаки контрольных пунктов для летнего	9
3. Знаки контрольных пунктов для	9
4. Компостеры для отметки	8
5. Разметка для маркировки трасс разных	
6. Бумага цветная	
7. Курвиметр	2
8. Компаса	2
9. Условные знаки спортивных карт	9
10. Учебные плакаты по спортивному	
11. Учебные кинофильмы	
12. Секундомеры	4

Личное снаряжение для выездов на **соревнования** и походов

- **1.**Рюкзак
- 2. Обувь спортивная
- 3. Головной убор
- 4. Ветрозащитная куртка
- 5. Тренировочный костюм
- 6. Свитер
- 7. Носки шерстяные
- 8. Носки х/б
- 9. Футболка
- 10.Туалетные принадлежности
- 11.Столовые принадлежности
- 12. Блокнот, ручка
- 13.Спички в упаковке

Список литературы, использованной при создании программы

Aкимов B.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Полымя, 1987 г.

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983 г.

Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. М.: Просвещение, 1983 г.

v *Богатое С.Ф., Крюков ОТ.* Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.

Васечкин В.И. Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992 г.

Елин ЕЛ. Психология физического воспитания. М.:

Просвещение, 1980 г.

Елаховский СБ. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973 г.

Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г.

Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985 г.

ИнгстремА. В лесу и на опушке. М.: ФиС, 1979 г.

Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, **1979** г.

Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.

Константинов W. С Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.

Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М.: 1996 г.

Кяркяйнен О. Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.

Коротое В.М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981 г.

Кошельков C A. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.

Кузнецов В.В. Бег на средние й длинные дистанции. М.: ФиС, $1982 \, \Gamma$.

Козловский Ю.И. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев: Здоровь, 1980 г.

Лыжный спорт. Учебник для институтов физкультуры. М.: ФиС, 1980 г.

Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984 г.

Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: ФиС, 1985 г.

Огородников Б.И., МоисеенковАЛ., Приймак Е.С Сборник задач

и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, **1980** г. *Пронтишева ЛИ*. Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990 г.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.:

Федерация спортивного ориентирования РФ, 2013 г.

Подготовка финских ориентировщиков, 1986 г.

Тыку л В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.

 Φ есенко EA . Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997г.

Министерство образования и науки Алтайского края Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

	Утверждаю: Директор КГБУДО « А «Алтай»»	АКЦД	ĮОТи	К
	В.Молчанова			
«	>>		20	Ι

Рабочая программа «Спортивное ориентирование. Юные судьи»

(2-ой год обучения)

Автор- составитель:

Станина Татьяна Юрьевна, педагог дополнительного образования КГБУДО «АКЦДОТиК» Алтай»

Адрес: 656008, г. Барнаул, ул. Гоголя

Барнаул 2017 год

Рабочая программа объединения дополнительного образования по «Спортивному ориентированию. Спортивные юные судьи. Начальная подготовка» 2-й год обучения

Соревнования по спортивному ориентированию, туризму среди обучающихся приобретают все более массовый характер. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму различного ранга стали организовывать повсеместно, создается большой отряд судей. Туристские соревнования учащихся имеют своей целью подготовку юных участников к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Одна из важнейших составляющих развития любого вида спорта— наличие квалифицированных судейских кадров по парусному туризму, спортивному скалолазанию, спортивному ориентированию, пешему и лыжному, водному туризму, мототуризму, скийорингу, рафтингу... В соответствии с «Квалификационными требованиями для спортивных судей по виду спорта «спортивное ориентирование» и «спортивный туризм»» судьи должны проходить теоретическую подготовку и сдавать квалификационные зачеты.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, области. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь судить соревнования в комплексе, знать особенности каждого вида. Необходимым условием является и работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие — поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников.

Задачи:

- подготовка юных спортивных судей;
- -определение уровня подготовки судей туристских соревнований, их пригодности к самостоятельной работе в качестве спортивных судей

соответствующих категорий;

- выполнения нормативов квалификационных категорий «Спортивный сулья»:
- выявление и поддержка талантливых учащихся;
- обеспечения безопасности массовых спортивных мероприятий среди обучающихся;
- закрепления практических навыков организации и судейства соревнований;
- отработка единых требований к проведению соревнований различного уровня, к постановке дистанции, улучшение качества проведения соревнований;
- совершенствование техники и тактики ориентирования на местности.

Второй год обучения по данной программе - начальная судейская подготовка - знакомство начинающего судьи с принципами судейства в составе различных бригад на рядовых должностях. Программа предусматривает теоретическую подготовку, позволяющую получить общие представления о работе судейских бригад и приобрести практические навыки в составе этих бригад. Учебный план и программа рассчитаны на получение сведений, общих для судейства соревнований по спортивному ориентированию и всем видам туризма, без углубленной подготовки по определенному виду.

Тематический учебный план занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию. Спортивные юные судьи. 2 год обучения

No		Всег	теоретиче	практиче
	Наименование темы занятий	o	ских -	ских
		часо		
		3	2	
1		3	2	1
1	Введение			
2	Техника безопасности	9	6	3
	Обзор развития спортивного ориентирования и	3	3	0
3	спортивного туризма			
	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная	3	2	1
4	подготовка			
	Правила соревнований по спортивному	3	2	1
5	ориентированию			
	Правила соревнований по спортивному туризму			
6	правила соревновании по спортивному туризму	3	2	1
	Снаряжение ориентировщика	3	2	1
7	Спаряжение ориентировщика		_	
_	Судейская практика	24	9	15
8	Суденская практика			
	Общая физическая подготовка	21	3	18
9	1			
	Специальная физическая подготовка	21	3	18
10				
		21	3	18
11	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка	21	3	18
12				
	Контрольные нормативы	9	-	9
13				
	Участие в соревнованиях	15	3	12
14				

15	Краеведение	9	6	3
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	15	6	9
17	Охрана природы	6	3	3
18	Основы туристской подготовки	15	6	9
	ВСЕГО ЧАСОВ	204	64	140

Объём учебно-тренировочной нагрузки — 204 часа, по 6 часов в неделю (34 учебных недель в год). На теоретические занятия программу отводит 64 часов, на практические — 140. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение опыта судейства соревнований. В течении второго года обучения по программе кружковцы должны выполнить норматив I и II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Рабочая учебная программа занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию. Спортивные юные судьи. 2-й год обучения

Введение — 3 часа Теоретические

занятия

(2 yaca)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Практические занятия (1 часов)

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Техника безопасности — 9 часов

Теоретические занятия (6 часа)

Система обеспечения безопасности в спортивном ориентировании и туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий, соревнований. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль ГСК, оргкомитета, МЧС, маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций поисково–спасательной службы.

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

Практические занятия(3 часа)

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

Обзор развития спортивного ориентирования и туризма— 3 часа

Теоретические занятия (3 часа)

Характеристика современного состояния ориентирования, туризма. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

<u>Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка — 3</u> часа

Теоретические занятия (2 часа)

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

Практические занятия (1 часов)

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 3 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

Практические занятия (1 час)

Тесты, упражнения

Правила соревнований по спортивному туризму — 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

Практические занятия (1 час)

Тесты, упражнения

Снаряжение ориентировшика — 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (1 час)

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

Судейская практика — 24 часа

Теоретические занятия (9 часов)

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья — контролер КП. Обязанности судьи.

Практические занятия (15 часов)

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.

Общая физическая подготовка —21 часа

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (18 часов)

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

Специальная физическая подготовка — 21 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, бы-

строты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (18 часа)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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 в быстром темпе 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 с партнером (пассивные и активные).

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание **и** разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

<u>Техническая подготовка</u> — 21 часа

Теоретические занятия (3 часа)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия (18 часов)

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

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. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Тактическая подготовка — 21 часов

Теоретические занятия (3 часов)

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (18 часов)

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

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства

отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

Контрольные нормативы — 9 часов

Практические занятия (9 часов)

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

Участие в соревнованиях — 15 часа

Теоретические занятия (3 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (12 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах края, в соревнованиях кружковцев, школ, клубов.

Краеведение — 9 часов

Теоретические занятия (6 часа)

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Практические занятия (3 часа)

Тесты, кроссворды.

Психологическая и морально-волевая подготовка — 15 часа

Теоретические занятия (6 часа)

Особенности проявления волевых качеств у спортсменовориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Практические занятия (9 часов)

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы — 6 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (3 часов)

Пропаганда охраны природы. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Основы туристской подготовки — 15 часов

Теоретические занятия (6 часа)

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

Практические занятия (9 часов)

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

<u>Предполагаемые педагогические результаты после второго года</u> обучения

Введение

 $\overline{\mathcal{L}}$ олжны знать:

- место и время проведения занятий объ единения дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший се зон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планирова нии деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих де лах;
- подводить итоги собственных достиже ний.

Техника

безопасности Должны

знать:

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаруже нии первых признаков пожара (задымле ние, запах горения, повышение темпера туры и т.д.);
- меры предосторожности при обраще нии с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Должны уметь:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадав шим.

Обзор развития ориентирования

Должны знать:
- достижения российских ориентировщи-ков на международных соревнованиях;

- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, ме дико-санитарная подготовка

Должны знать:

- причины утомления;
- профилактические средства, направ ленные на предотвращение перетрениро ванности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспо собность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь: - выполнять простейшие

приёмы масса жа, самомассажа;

- правильно использовать восстанови тельные средства (душ, баня, массаж, сон).

<u>Правила соревнований по</u> СПОРТИВНОМУ

ориентированию Должны

знать:

- общие положения правил по спортив

ному ориентированию;

- права и обязанности участников сорев нований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участ ников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведе ния как на тренировках, так и на сорев нованиях.

<u>Правила соревнований по</u> другим видам спорта

Iолжны знать:

- основные положения правил соревно ваний:
- правила организации и проведения со ревнований;
- разрядные требования. *Должны уметь:*
- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировшика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- снаряжение для проведения трениро

вочных занятий на местности: спортив

ные карты, контрольные пункты, компо

стеры, маркировка трасс.

Должны уметь:

- участвовать в оборудовании учебных по лигонов (маркировка трасс,

установка КП, оборудование мест старта и финиша);

- участвовать в оборудовании мест обще го пользования (туалеты, места для умы вания, места для забора воды).

Судейская

практика

Должны

знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финиша

(судья на выдаче карт, судьяхрономет

рист, судья при участниках);

- обязанности судьи.

Должны уметь:

- работать с протоколом старта, протоко
- лом прохождения КП;
- принимать участие в судействе город ских соревнований в качестве сульи —

контролера КП, судей старта и финиша;

- подсчитывать командные результаты.

Обшая физическая подготовка

Должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвиж

ные игры и эстафеты, спортивные игры;

- упражнения, направленные на разви тие быстроты, силы, ловкости, гибкости,

координации движений, выносливости,

упражнения на расслабление.

Должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, по вороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимна стических упражнений.

Специальная физическая подготовка

 $\overline{\mathcal{L}}$ олжны знать:

- роль и значение специальной физиче ской подготовки для роста

мастерства;

- место специальной физической подго товки на различных этапах процесса тре нировки.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; - выполнять бег с учетом характера мест ности: открытая, закрытая, горная, забо лоченная;

- выполнять специальные беговые уп ражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дис танции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, уп ражнения с партнером активные и пас сивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на развитие си упражнения на упражнения на развитие си упражнения на развитие си упражнения на развитие си упражнения н
- развитие си лы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и од ной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными

мячами, амортизаторами). Техническая подготовка Должны знать:

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирова

ние, точечное ориентирование; - понятия: дополнительная

привязка, последняя привязка, задняя

- последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении

по различной местности, разному грунту.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (ша гами, по времени, визуально);

предвиденных ситуациях; стартовые данные соперников — для

- двигаться по азимуту; - определять и контролировать направ ление с помощью карты и компаса; выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты; - использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти; - читать карту с одновременным слеже нием за местностью; - контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте; - выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, зад них, дополнительных); - аккуратно производить отметку на КП.

<u>Тактическая подготовка</u> *Должны знать*:

- характеристику действий ориентиров щика на различных участках трасы;
- влияние скорости бега на качество ори ентирования;
- характеристику действий при прохож дении дистанции.

Должны уметь:

- грамотно и в полном объёме использо вать предстартовую информацию:

параметры дистанции для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции; параметры карты — для подбора при необходимости пластикового пакета; характер местности — для подбора одежды и обуви; стартовые параметры — для правильного выбора времени и места для разминки, места размещения ДЛЯ одежды; параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам; O сведения контрольных – для заполнения пунктах легенд в карточку участника; опасные места лля правильного выбора пути движения, поведения в неправильной организации кторинах. тактической борьбы.

Контрольные

нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнова ния);
- нормативные требования. *Полжны уметь:*
- выполнять нормативы по общей и спе циальной физической подготовке;
- подготовке;
 выполнять теоретические и практиче ские и навыки по спортивному ориентиро ванию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в задан ном направлении, по выбору, на марки рованной трассе;
- действия участников в аварийной ситу ации;
- основы безопасности при участии в со ревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию И-Ш уровня.

Краеведение

Должны знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, по лезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный

мир, запо ведные места;

- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Должны уметь:

- рассказать о географическом положе
- нии края;
- посещать экскурсионные объекты горо па:
- принимать участие в краеведческих ви

<u>Психологическая и морально-</u> продуктов; волевая подготовка

[—]Должны знать:

- особенности проявления волевых ка честв в зависимости от индивидуального характера;

- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление»;
- влияние утомления на качество ориен тирования.

Должны уметь:

- по возможности преодолевать объектив ные и субъективные трудности в трениро вочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы и

<u>памятников культур</u>ы

Должны знать:

- важность охраны природы, памятни

ков истории и культуры;

- место охраны природы в системе обра зовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процес сом;
- памятные й исторические места.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудова нии маршрутов выходного лня:
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении сна ряжения, не причиняющего вреда окру жающей природе;
- участвовать в акциях по охране приро ды и памятников.

Основы туристской

подготовки Должны

знать:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка

- принципы составления меню для похо дов и соревнований.

Должны уметь:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудова ние костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пи лой;
- организовывать индивидуальную по ходную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);

- убирать места привалов и биваков, ак тивно участвовать в общественно полез ном труде.

Походы, лагеря Должны

знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебнотренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопас ности;
- контрольные сроки проведения путе шествия;
- границы полигона. Должны уметь:

- передвигаться в составе

группы.

Министерство образования и науки Алтайского края Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

Утвержда Директор «АКЦДО		•
Н.В.Мол	чанова	
« »	20	Γ

Рабочая программа «Спортивное ориентирование. Юные судьи»

(3 -ой год обучения)

Автор- составитель:

Станина Татьяна Юрьевна, педагог дополнительного образования КГБУДО «АКЦДОТиК» Алтай»

Адрес: 656008, г. Барнаул, ул. Гоголя 183

Тематический учебный план занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию. 3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В т.ч. теоретиче-	В т.ч. практиче
			ских	ских
1.	Введение	2	1	1
2.	Техника безопасности	6	4	2
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль,	8	2	6
	медико-санитарная подготовка			
5.	Физиологические основы спортивной	10	2	8
	тренировки			
6.	Анализ тренировок и соревнований.	8	.2	6
	Дневник спортсмена-ориентировщика			
7.	Правила соревнований по спортивному	10	4	6
	ориентированию			
8.	Правила соревнований по другим видам	4	4	
	спорта			
9.	Судейская практика	28	-	28
10.	Общая физическая подготовка	изическая подготовка 18		16
11.	Специальная физическая подготовка	18	4	14
12.	Техническая подготовка	18	6	12
13.	Тактическая подготовка	18	4	14
14.	Контрольные нормативы	8	-	8
15.	Участие в соревнованиях	28	2	26
16.	Краеведение	6	4	2
17.	Психологическая и морально-волевая	10	2	8
	подготовка			
18.	Охрана природы, памятников истории	4	2	2
	и культуры			
19.	Основы туристской подготовки	10	4	6
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне часо		сов
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	51	165

Третий годичный цикл предусматривает 216 часа учебно-тренировочной нагрузки, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия программа отводит 51 часа, на практические — 165. Предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований. В течение года воспитанники должны выполнить III взрослый разряд по спортивному ориентированию. Выполнить требования «судья по спорту».

Рабочая учебная программа занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию. Юные судьи. 3-й год обучения

Введение — 2 часа

Теоретические занятия (1 часа)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

Практические занятия (1 часа)

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Техника безопасности — 6 часа

Теоретические занятия (4 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия (2 часа)

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Отработка практических навыков пожаротушения.

Обзор развития ориентирования — 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштаба.

Врачебный контроль и самоконтроль — 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия (6 часов)

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

Физиологические основы спортивной тренировки — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практические занятия (8 часов)

Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

<u>Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика — 8 часов</u>

Теоретические занятия (2 часа)

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия (6 часов)

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Судейская практика — 28 часов

Практические занятия (28 часов)

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

<u>Правила соревнований по спортивному ориентированию — 10 часа</u> *Теоретические занятия (4 часа)*

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия (6 часа)

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

Правила соревнований по другим видам спорта — 4 часа

Теоретические занятия (4 часа)

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

Общая физическая подготовка — 18 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок

ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия (16 часов)

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности.

Специальная физическая подготовка — 18 часа

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (14 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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 в быстром темпе 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 с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, с одной ноги, с двух ног), упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Техническая подготовка — 18 часов

Теоретическая подготовка (6 часов)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия (12 часа)

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

Тактическая подготовка — 18 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (14 часа)

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

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

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

Контрольные нормативы — 8 часов

Практические занятия (8 часов)

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному

ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по **ОФП**.

Участие в соревнованиях — 28 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (26 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

Краеведение — 6 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Практические занятия (2 часов)

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Психологическая и морально-волевая подготовка — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

Практические занятия (8 часа)

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Охрана природы — 4 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часов)

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Основы туристской подготовки — 10часов

Теоретические занятия (4 чакса)

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

Практические занятия 6 часов)

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Предполагаемые педагогические результаты после третьего года обучения

Введение

Должны знать:

- место и время проведения занятий объ единения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошед ший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планирова нии деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (сов местно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководите лем) средства и пути улучшения (совер шенствования) достигнутых результатов.

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;

32

вителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка Должны знать:

- меры личной и общественной профила ктики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направ ленные на предотвращение перетрениро ванности:
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспо собность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приёмы масса жа, самомассажа;
- правильно использовать восстанови тельные средства тренировочного про цесса (душ, баня, массаж, сон);
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном постро ении учебно-тренировочного процесса.

<u>Физиологические основы спортивной</u> <u>тренировки</u>

Должны знать:

- физиологические закономерности фор

мирования двигательных навыков;

- физиологическое обоснование принци пов постепенности, повторности, разно сторонности, индивидуализации в про цессе тренировки;
- мышечная деятельность необходи мое условие физического развития.

Должны уметь:

 выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных воз можностей организма;

- характеризовать предстартовое состоя ние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс уп ражнений.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировшика

- Должны знать:
- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов трениро вок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического со стояния и здоровья.

Должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов об щефизической, специальной, техниче ской подготовки;
- производить анализ технических и так тических ошибок, совершенных при про хождении учебных и соревновательных дистанций.

<u>Правила соревнований по спортивному</u> ориентированию Должны знать:

- общие положения правил по спортив ному ориентированию;
- права и обязанности участников сорев нований, представителя, тренера и капи тана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участ ников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведе-

ния как на тренировках, так и на соревнованиях.

<u>Правила соревнований по другим видам</u> спорта

Должны знать:

- основные положения правил соревно ваний:
- правила организации и проведения со ревнований:
- разрядные требования.

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Судейская практика

Должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дис танций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Должны уметь:

- работать в составе судейских бригад го родских соревнований в должностях: по мощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-трени ровочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистан шии.

Обшая физическая подготовка

Должны знать:

- специфические особенности спортивно го ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега:
- технику лыжных ходов;

- гимнастические упражнения, подвиж ные игры, эстафеты, спортивные игры;!

- упражнения, направленные на разви тие физических качеств.

Должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, по вороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимна стических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физиче ской подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подго товки на различных этапах процесса тре нировки.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в раз личных зонах интенсивности трениро вочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера мест ности (открытая, закрытая, горная, забо лоченная);
- выполнять специальные беговые уп ражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие «высотасечения»;
- разновидности рельефа и его изображе ние на картах;
- понятие «генерализация спортивных карт».

34

Должны уметь:

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: гру бый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновремен ным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чув ства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различ ной кругизны;
- двигаться без компаса, по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и от крытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с од новременным отслеживанием маршрута.

Тактическая подготовка

Должны знать:

- тактику прохождения дистанций в раз личных видах соревнований по спортив ному ориентированию (заданное направ ление, по выбору, эстафетное ориентиро вание, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны уметь:

- выбирать путь движения с учетом рель ефа местности, проходимости раститель ности, почвенного покрова, метеорологи ческих условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информа пией.

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнова ния):
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и спе циальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практиче ские навыки по спортивному ориентиро ванию, легкой атлетике, лыжным гон кам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в задан ном направлении, по выбору, на марки рованной трассе;
- действия участников в аварийной ситу ации;
- основы безопасности при участии в со ревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию П-Ш уровня.

Краеведение

Должны знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, по лезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, запо ведные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы. Должны уметь:
- рассказать о географическом положе нии края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих ви кторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- понятие «психологический стресс»;
- -понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств.

Должны уметь:

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников КУЛЬТУРЫ Должны знать:

- важность охраны природы, памятни ков истории и культуры;
- место охраны природы в системе обра зовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процес сом:
- памятные и исторические места.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудова нии маршругов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении сна ряжения, не причиняющего вреда окру жающей природе;
- участвовать в акциях по охране памят ников.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопас ности;

- контрольные сроки проведения путе шествия;
- границы полигона.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- виды спортивных соревнований по ту ризму;
- характер и характеристику преодоле ваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа со ревнований;
- понятия: «страховка» и «самострахов ка»:
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для похо дов и соревнований.

Должны уметь:

- маркировать веревку для транспорти ровки;
- правильно пользоваться индивидуаль ной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях.

Тематический учебный план занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию. 4-й год обучения

№ Наименование темы занятий п/п

ВСЕГО ЧАСОВ

1.	Введение			
2.	Техника безопасности	Всего	Вт. ч.	Вт. ч.
3.	Обзор развития ориентирования	часов	теоретиче-	практиче
4.	Основы методики обучения и тренировки		СКИХ	СКИХ
5.	Физиологические основы спортивной	4	2	2
'?*тренировки		2	2	-
6.	Планирование спортивной тренировки	2	2	-
7.	Правила соревнований по спортивному	20	4	16
0	ориентированию	14	2	12
8.	Судейская практика	20	4	16
9. 10.	Общая физическая подготовка	2	2	_
10. 11.	Специальная физическая подготовка	۷	۷	
12.	Техническая подготовка Тактическая подготовка	6	2	4
13.		120	2	118
13. 14.	Контрольные нормативы Участие в соревнованиях	90	2	88
15.	Краеведение	90	4	86
16.	Психологическая и морально-волевая	80	4	76
10.	подготовка	6	_	6
18.	Охрана природы, памятников истории	32	2	30
10.	и культуры	10	2	8
19.	Врачебный контроль	28	2	26
20.	Анализ тренировок, соревнований			
21.	Основы туристской подготовки			
22.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии			
44.	полоды, лагеря, ученые сооры, экскурсии			

вне сетки часов вне сетки часов 40 540 ₅₀₀

Четвертый годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 540 часов, по 15 часов в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия программа отводит 40 часов, на практические — 500. Предусматривает углубление знаний, полученных в 1-3 году обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий ориентировщика (чувства расстояния, чувства направления). В течение года воспитанники должны выполнить II взрослый разряд по спортивному ориентированию.

- меры предосторожности при обраще нии с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в крими нальной ситуации.

Должны уметь:

- находить выход из криминальных си туаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую медицинскую по мощь пострадавшим;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения.

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования;
- анализировать выступления предста-