



ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ:

1. ПРОГРАММА ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

2. АВТОРЫ:

ВОРОНОВ Ю.С., кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР (Смоленский государственный институт физической культуры.)

КОНСТАНТИНОВ Ю.С., кандидат педагогических наук, судья всесоюзной категории по спортивному ориентированию (Центр детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России.)

3. РЕЦЕНЗЕНТЫ:

ЛЕВОЧКИНА О.Е., директор РСДЮШОР Минобразования России;

КУЗЬМИН А.Р., директор СДЮШОР «Ориента», мастер спорта СССР.

СТУЛОВ С.В., директор СДЮШОР «Олимпия», мастер спорта СССР.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬ: МУДОД ЦДЮТ и Э г. БРЯНСКА.

5. ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ: Учащиеся на базе школы формируются с учетом возрастных особенностей, не более 15 человек в группе.

6. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации.

7. НАПРАВЛЕННОСТЬ: Программа направлена на решение образовательно-воспитательных задач.

8. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: Программа рассчитана на 4 года обучения для учащихся 5-11 классов.

9. ВИД ПРОГРАММЫ: Спортивный.

10. УРОВЕНЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

11. УРОВЕНЬ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: Воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать результаты в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Этапы подготовки юных спортсменов ориентировщиков.
4. Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения.
5. Учебная программа для групп начальной подготовки.
6. Тематический учебный план для 2 года обучения.
7. Учебная программа по спортивному ориентированию 2-год обучения.
8. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию.
9. Педагогический и медико-биологический контроль.
10. Инструкторская и судейская практика.
11. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.
12. Календарный учебный план 2-год обучения.
13. Рекомендуемая литература.

Введение.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30 000 участников (Швеция). Ориентирование – это самый здоровый вид спорта (исследования шведских физиологов). Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Необходимость разработки данной программы обусловлена острым недостатком квалифицированных специалистов по ориентированию и недостаточной проработкой последовательности изучаемого материала в типовых программах.

Основные направления и содержание деятельности.

Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

Программа рассчитана на 4 года обучения для учащихся 5-11 классов. время, отведенное на обучение 197 часов.

Первый год обучения предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. На втором и третьем и четвертом году обучения происходит углубленное изучение приемов и способов ориентирования, приобретает соревновательный опыт. В физической подготовке происходит сдвиг к специальной подготовке.

Условия реализации программы.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Для проведения таких занятий необходим специально оборудованный класс.

На начальных этапах тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение

соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов играет большую роль в подготовке ориентировщиков.

Методика оценки получаемых результатов.

Минимум знаний, умений и навыков для воспитанников приведен в данной программе для каждого года обучения.

В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется и тестированием.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по спортивному ориентированию составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.96 12-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 233), нормативных документов Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95 96-ИТ).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации, подготовка резерва сборной команды России;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы, однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса.

Различные климатические условия и наличие материальной базы может служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При проведении тренировочных туристских походов, полевых лагерей, многодневных соревнований по ориентированию организаторам следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(этап предварительной подготовки)

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема занятий	Год обучения	
	1	
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6	
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	4	
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2	
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	3	
1.8. Основы туристской подготовки.	4	
Итого	22	
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка.	100	
2.2. Специальная физическая подготовка.	30	
2.3. Техническая подготовка.	23	
2.4. Тактическая подготовка.	4	
2.5. Контрольные упражнения и соревнования.	10	
3. Углубленное медицинское обследование.	7	
Всего часов	197	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (УТГ)

1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

На этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. 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.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Стрелковой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных

ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4. Тактическая подготовка.

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

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

3. Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медобследования во врачебно-физкультурном диспансере.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ. 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы занятий	Всего часов	В т.ч. теоретических	В т.ч. практических
1	Введение	2	4	6
2	Техника безопасности		4	4
3	Обзор развития ориентирования	-	2	-
4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	2	2	18
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	4
6	Снаряжение ориентировщика	6	2	2
7	Правила соревнований по другим видам спорта	8	2	2
8	Судейская практика	4	2	6
9	Общая физическая подготовка	2	4	98
10	Специальная физическая подготовка	4	4	64
11	Техническая подготовка	26	4	60
12	Тактическая подготовка		4	26
13	Контрольные нормативы	110	-	8
14	Участие в соревнованиях	35	2	22
15	Краеведение	30	4	16
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	4	20
17	Охрана природы, памятников истории и культуры	17	2	6
18	Основы туристской подготовки	8	2	14
19	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии			
Всего часов		237	2	237

Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 432 часа, по 12 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 52 часа, на практические 380. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течение второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив I юношеского разряда по спортивному ориентированию.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Введение — 10 часов

Теоретические занятия (4 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 2-й год обучения.

Практические занятия (6 часов)

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

Должны знать:

- Место и время проведения занятий объединений дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

Техника безопасности — 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

Должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);

- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Должны уметь:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования — 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

Должны знать:

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

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка — 20 часов,

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (18 часов)

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

Должны знать:

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь:

- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта — 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Должны знать:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика — 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

Должны уметь:

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

Судейская практика — 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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 (6 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.

Должны знать:

- судейскую коллегияю соревнований;

- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи.

Должны уметь:

- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
- принимать участие и судействе городских соревнований в качестве судьи - контролера КП, судей старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты.

Общая физическая подготовка — 102 часа

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (98 часов)

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. *Должны знать:*

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Должны уметь:

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

Специальная физическая подготовка — 68 часов

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 (64 часа)

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, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячом, амортизаторами).

Техническая подготовка — 64 часа

Теоретические занятия (4 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 (60 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.

Должны знать:

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, 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 (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- выполнять действия по выходу на КП; различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- аккуратно производить отметку на КП.

Тактическая подготовка — 36 часов

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (30 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.

Должны знать:

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- характеристику действий при прохождении дистанции.

Должны уметь:

- грамотно и в полном объеме использовать 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 для размещения одежды;

параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам;

сведения о контрольных пунктах — для заполнения легенд в карточку участника;

опасные места — для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;

стартовые данные соперников — для правильной организации тактической борьбы.

Контрольные нормативы — 8 часов

Практические занятия (8 часов)

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

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);

- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях — 24 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (22 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

Должны знать:

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

Должны уметь:

- закончить дистанцию II-III уровня.

Краеведение — 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Практические занятия (16 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.

Должны знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные

реки и водоёмы;

- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка — 24 часа

Теоретические занятия (4 часа)

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков 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 (20 часов)

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Должны знать:

- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление»;
- влияние утомления на качество ориентирования.

Должны уметь:

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы - 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

Должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

Основы туристской подготовки — 16 часов

Теоретические занятия (2 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 (14 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).

Должны знать:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Должны уметь:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и заборе воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Должны знать:

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

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию — рекомендуется — обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

3. Контроль за техникой ориентирования.

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

1. Учебно-тренировочные группы.

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

2. Группы спортивного совершенствования.

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

При преодолении дистанции на соревнованиях по ориентированию в каждом конкретном случае правильное решение принимается на основе рационального мыслительного процесса. Как ни парадоксально, но абсолютное большинство спортсменов не обращают внимания на возможность развития умственной работоспособности.

Умственная работа отличается от физической прежде всего тем, что она требует относительно небольших энергетических затрат, но она также может быть тренируема и подчиняется закону адаптации.

Умственная деятельность характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Если нет тренировки мыслительной деятельности, то и нет ее развития. В спортивном ориентировании в настоящее время интеллект становится важным средством достижения высокого результата.

Спортсменам-ориентировщикам можно рекомендовать ряд приемов и методов повышения умственной работоспособности:

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.
2. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.
3. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.
4. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.
5. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.
6. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более

продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена-ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000-3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18-22%, жиров — 15-18%, углеводов - 55-60%. Спортсмену-ориентировщику достаточна обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирные кушанья (каши, вареные овощи, бананы, вода). В последние минуты перед стартом прием сахара нежелателен, углеводы лучше принять в удобное время до соревнований. Жидкостное равновесие необходимо обеспечить заранее, питьем сверх чувства жажды (особенно в жаркую погоду). Не исключается небольшой прием пищи среди ночи перед соревнованиями.

После соревнований запасы энергии пополняются обильным потреблением продуктов, содержащих углеводы. Утрату жидкости восполняют сразу после соревнований. Такой подход также значительно ускоряет восстановительные процессы в организме спортсмена.

7. Применение препаратов, повышающих общую умственную работоспособность. Все препараты, стимулирующие кровообращение в мозге или сердце, в той или иной мере повышают мыслительные процессы. К наиболее простым препаратам, обладающим эффектом улучшения умственной работоспособности, относится хлористый калий, который содержится в плодах и фруктах, особенно в кураге и изюме.

Большим восстанавливающим действием обладает оротат калия. Рибоксин — стимулирует энергообмен в тканях, в том числе мозге, сердечной мышце и вообще в клетках мышечной ткани, а также синтез нуклеиновых кислот и белков. Этот препарат значительно повышает умственную работоспособность.

Ряд препаратов растительного и животного происхождения также повышает умственную работоспособность. К ним относятся настойка лимонника, заманихи, корня женьшеня, экстракт левзеи, элеутерококка и пантокрин.

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

2. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями. Тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.

3. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

4. Недопустимо применение фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности (кроме витаминов) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
17. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
18. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
19. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

"Утверждаю"
 Директор ЦДЮТЭ г.Брянска
 Белов Б. В.
 « » 2007 г.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 (2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ, 12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)
 Детское объединение «Спортивное ориентирование»
 школа №64, 7 класс**

тема	всего	теория	практ.	месяцы									
				Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	
1. Введение.	10	4	6	8	2								
2. Техника безопасности	8	4	4	2	2	2	2						
3. Техническая подготовка	64	4	60	6	12	4		6	12	6	6	12	
4. Тактическая подготовка	30	4	26		10		6	3	6				5
5. Правила соревнований	6	2	4			2	4						
6. Общая физическая подготовка	102	4	98	8	12	12	12	12	16	12	12	12	6
7. Специальная физическая подготовка	68	4	64	2	2	12	12	12	4	12	12		
8. Снаряжение ориентировщика.	4	2	2					2		2			
9. Участие в соревнованиях.	30	2	28	6			6	6			6	6	
10. Родительские собрания	4		4		2				2				
11. Контрольные нормативы	8		8	2				2			4		
12. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.	20	2	18	2	3	6			3	3	3		
13. Основы туристской подготовки	16	4	12	2		6				8			
14. Психологическая и морально-волевая подготовка	24	4	20			4	6		6	4			4
15. Походная практика (фестивали детс. Объед.)	28	4	24	4				4			8	12	
16. Судейская практика.	8	2	6							2		6	
17. Обзор развития ориентирования.	2	2		2									
Итого:	432	52	380	42	47	48	48	47	49	49	51	51	

Составила п. д. о

Гридина Н. М.

Согласовано:

Поплевко А.В.

Согласовано завуч

Лосева Н.В.

СЕНТЯБРЬ

Дата	Тема	Кол. часов	Место
9.09	Кубок ФСО(соревнования)	6	г.Дятьково
7.09	Введение Планирование деятельности объединения в учебном году.	3	Каб. №4.
15-16.09	Кубок партизанской славы мемориал Виноградова (соревнования)	5+5	Хотылево Стяжное
19.09	Техника безопасности Причины возникновения пожаров. ОФП	2 1	Каб.№4
21.09	Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.	3	
23.09	Занятия на местности.	5	
26.09	Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Подвижные игры.	2 1	Каб.№4 спортзал
28.09	Введение. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.	3	
29.09	Подготовка к фестивалю	2	
30.09	Фестиваль детских объединений.	4	Р. Соловыи

Итого: 42 часа

ОКТЯБРЬ

Дата	Тема занятия	Кол час	Место
3.10	Введение: Составление графика роста спортивных результатов показанных в течение сезона. ОФП гимнастические упражнения, подвижные игры.	2 1	Каб .№4 Спортзал
5.10	Техника безопасности. Правила пожарной безопасности. СФП Беговая подготовка.	2 1	Каб .№4 Спортзал
7.10	Занятия на местности.	5	
10.10	Врачебный контроль. Понятие о спортивной форме переутомления и перетренировке меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа. ОФП Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости.	2 1	Каб .№4 Спортзал
12.10	Техн.п Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя. Техн.п Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.	2 1	Каб .№4 Спортзал
14.10	Занятия на местности	5	
17.10	СФП Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. ОФП <i>Упражнения на развитие быстроты:</i> бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	2 1	Каб .№4 Спортзал
19.10	Родительское собрание Медико-санитарная подготовка.	2+1	Каб.№34
21.10	Занятия на местности.	5	
24.10	Техн.п Чтение карты. СФП <i>Упражнения на развитие выносливости:</i> бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору.	3	Каб .№4 Спортзал
26.10	Такт. П Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования	3	Каб .№4 Спортзал
28.10	Занятия на местности	5	
31.10	Техн.п Память карты. Слежение за местностью с чтением карты.	3	Новостр.

Итого:47 часов.

