

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВЗЛЕТ»**



Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СОК «Взлет»
А.С. Лобанов
«01» сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Пименов Сергей Михайлович
Тренер-преподаватель

Нижегородская область
г. Бор
2023 г.

Пояснительная записка

Программа «Спортивное ориентирование» составлена для реализации на базе учреждения дополнительного образования для учащихся с 8 лет и рассчитана на 1 год. Программа базового уровня. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

- Закон "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ);
- СП 2.4.3648-20;
- Указ Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Приказ Минспорта России от 03.05.2017 N 403 «Об утверждении правил вида спорта «спортивное ориентирование»;
- Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 17 июня 2010 г. N 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта";
- Локальные акты МАУ «СОК «Взлет».

Актуальность программы:

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 значением, 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 с * спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

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

Поводом для создания программы послужил накопленный опыт работы, который опирается на достаточно высокий уровень подготовленности занимающихся.

Комплексность программы, рассчитанной на 1 год обучения, основывается на цикличности и круглогодичное тренировочного процесса. В воспитательном процессе «тренер-преподаватель - ребенок - родители - СОК» особое место занимает деятельность тренера-преподавателя и воспитанника. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов образования и воспитания.

Весь материал Программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - **информационно-познавательный**.

Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап - **операционно-деятельностный**.

На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания тренера: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап - **практико-ориентационный**.

Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей* по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель, специалист ГО МЧС), спортивное долголетие.

Цель программы — формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий с * спортивным ориентированием.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему 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 занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- профессиональная ориентация;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;

совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Режим занятий:

3 занятия в неделю по 2 академических часа;

Форма проведения занятий:

Рекомендуемый минимальный состав группы 10-12 человек.

Занятия можно проводить с полным составом, но по мере роста опыта, занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

Примерный учебный план распределения астрономических часов для физкультурно-оздоровительной группы «Спортивное ориентирование»

срок реализации программы: 1 год

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Контрольные нормативы</i>
1.	Модуль 1 года обучения	252	4

Календарный план график

№	Наименование разделов	Месяцы											Всего	формы контроля	
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	И	И			
1	Теоретическая подготовка													10	опрос
2	Общая физическая подготовка													132	нормативы
3	Специальная физическая подготовка													100	нормативы
4	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия													6	нормативы
5	Контрольные нормативы													4	
Итого часов														252	

Организация тренировочного процесса

Программы реализуются как для детей, так и для взрослых, в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В физкультурно-оздоровительные группы далее (СОГ) зачисляются дети с 8 лет и старше. Программа рассчитана на детей возраста с 8 лет до 18 лет и для взрослых - с 18 лет и старше, возраст на этом этапе не ограничивается. Срок реализации программы - весь период.

СОГ формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортивным ориентированием. Зачисленные в СОГ, успешно усвоившие учебную программу, выполнившие нормативы контрольных испытаний, участвующие в соревнованиях на конец учебного года, могут быть зачислены на последующие этапы подготовки, в соответствии с возрастным диапазоном этапа подготовки. Зачисленные, не сдавшие контрольные нормативы продолжают обучение.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Режим занятий, зачисленных в ФОГ регламентируется годовым учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий инструкторов по спорту, зачисленных, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, возможностей Учреждения, возрастных особенностей зачисленных и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Тренировочные занятия по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

В СОГе проводятся 3 занятия в неделю, продолжительность занятий в день по 45(90) минут. Материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки занимающихся: теоретическую, физическую (общефизическую подготовку и специальную^{1*} физическую подготовку), технико-тактическую, теоретическую подготовку, медицинское обеспечение, участие в соревнованиях.

Содержание программы модуля 1 года обучения (6 часов в неделю)

Задачи:

Учащиеся должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения образования.

Учащиеся должны уметь:

– коллективно участвовать в планировании деятельности объединения образования в учебном году.

Техника безопасности

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

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

История спортивного ориентирования

Учащиеся должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

Учащиеся должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Учащиеся должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену во время выполнения физических упражнений;
- гигиену тела, одежды, обуви.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Учащиеся должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

Учащиеся должны уметь:

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

Снаряжение ориентировщика

Учащиеся должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;

- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Учащиеся должны уметь:

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

Судейская практика

Учащиеся должны знать:

- состав судейской коллегии соревнований;
- состав судейских бригад;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Учащиеся должны уметь:

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

Общая физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

- выполнять специально-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, упражнения 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 одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Основы туристской подготовки

Учащиеся должны знать:

- туризм как одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремя», встречный, «удавка» и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Учащиеся должны уметь:

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

Медико-санитарная подготовка

Учащиеся должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Учащиеся должны уметь:

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

Топографическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Учащиеся должны уметь:

- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся знают:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения образования.

Учащиеся умеют:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения образования в учебном году.

Теоретические занятия (1 часа)

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

История спортивного ориентирования — 1 часа

Теоретические занятия (1 часа)

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

Гигиена спортсмена — 1 часа

Теоретические занятия (1 час)

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 1 часа

Теоретические занятия (1 часа)

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

Снаряжение ориентировщика — 1 час

Теоретические занятия (1 часа)

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

Судейская практика — 1 час

Теоретические занятия (1 часа)

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

Основы туристской подготовки — 1 час

Теоретические занятия (1 часа)

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

Медико-санитарная подготовка — 6 часов

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.

Топографическая подготовка — 1 час

Теоретические занятия (1 часа)

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

Общая физическая подготовка — 132 часов

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, 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 приведение, рывки, движения рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Специальная физическая подготовка — 100 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, 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 (набивными мячами, амортизаторами).

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

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Методическое обеспечение рабочей программы

Материал данной программы необходимо осваивать с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса инструктор по спорту обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Инструктор, в свою очередь, должен вести учет работы — это даёт возможность своевременно определить достижения и недостатки в тренировочном процессе.

Занятия проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий.

Основная форма проведения практических занятий — тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объёмом и интенсивностью нагрузки, её характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь физкультурно-оздоровительный процесс разумно разделить на 3 основных периода: подготовительный (декабрь — апрель); соревновательный (май — сентябрь); переходный (октябрь — ноябрь).

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости и т.д.;
- отработка элементов техники и тактики; подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат самые разнообразные физические упражнения: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки, амортизаторы и т.д.) и отягощением (гантели, штанги, набивные мячи и т.д.). По основной удельный вес падает на кроссовую подготовку. В начале подготовительного периода рекомендую использовать такие кроссы, как восстановительный, равномерный, длительный. Один раз в неделю необходимо включать темповый бег, фартрек. В основу подготовительного периода уже необходимо включать все виды бега и уже выше перечисленные, и такие, как переменный, максимальный до отказа, а также лыжную подготовку. При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила: нагрузки (большие, средние, малые) должны волнообразно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Необходимо в мезоциклах предусматривать разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также должны сменяться волнообразно. Заканчивать весь подготовительный период необходимо разгрузочным микроциклом. Рекомендую в кроссовой подготовке

использовать различные упражнения с картами («перевертыши», выбор пути движения и др.). Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятия.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Не рекомендую стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена. Инструктор должен в свою очередь вести учет роста и падения результатов.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы;
- лечение травм.

Для решения этих задач рекомендую использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы и фартрек.

Хочется подробнее остановиться на волевой подготовке, которая заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Большое значение в их выработке имеют дисциплинированность, выполнение спортсменом установок инструктора. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать грудные условия для выполнения заданий. Инструктор должен подбирать сложные, но решаемые задачи, постепенно усложняя их. В противном случае требования к проявлению волевых качеств спортсмена снижаются, интерес к занятиям падает, появляется небрежность, халатное отношение, недооценка трудностей. Большое значение имеет постановка перспективной цели (ближней, дальней). Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной. Одним из важнейших условий роста мастерства ориентировщика является умение преодолевать утомление. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приёмов. Чтобы решать успешно эти задачи нужно:

- увеличивать длительность и интенсивность нагрузок;
- сокращать время отдыха при переменном режиме работы.

Так как соревнования по ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство — тренироваться в любую погоду.

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

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране памятников истории и культуры.

Оценочные материалы

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, периодичность - два раза в год. Зачет проходит в виде контрольных занятий, на которых учащимися выполняются практические задания. По итогам промежуточной аттестации учащимся присваивается уровень освоения программы: высокий, средний или низкий.

Высокий уровень – успешное выполнение учащимися более 60% объёма практических заданий.

Средний уровень – успешное выполнение учащимися от 30% до 60% объёма практических заданий.

Низкий уровень – успешное выполнение учащимися менее 30% объёма практических заданий.

Оценочные материалы модуля

1 года обучения (№1)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка физической подготовки: отжимания с колен (кол-во), пресс (поднимание ног)(кол-во\30 сек)	Отжимания: 8 раз Пресс: 10 раз	Отжимания: 10 раз Пресс: 15 раз	Отжимания: 15 раз Пресс: 20 раза

2.	Проверка знаний правил спортивного ориентирования	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов
3.	Бег по пересеченной местности (1 км)	Более 10 минут	8-10 минут	6-8 минут

Оценочные материалы модуля 1 года обучения (№2)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Бег на лыжах на дистанцию 1 км по пересеченной местности	Более 10 минут	8-10 минут	6-8 минут
2.	Проверка знаний топографических знаков	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов
3.	Прохождение дистанции 1 уровня	Снят с дистанции	Время прохождения более 40 минут, все контрольные пункты найдены	Время прохождения 30 минут и меньше, все контрольные пункты найдены

Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на инструкторов по спорту, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в зал осуществляется только по установленному порядку с наличием медицинского допуска. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий в зале.

Инструктор по спорту обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструктор по спорту обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Инструктор по спорту является в зал за 15 мин. до начала занятий. При его отсутствии группа к занятиям не допускается.
2. Выход занимающихся из зала до конца занятий допускается по разрешению инструктора по спорту.
3. Инструктор по спорту обеспечивает своевременный выход учащихся из раздевалок в зал и обратно.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, инструктор должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие.

Во время занятий инструктор по спорту несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся

Материально-техническое оснащение:

- | | |
|---|-----------|
| Комплект спортивных карт различной местности | 50 шт. |
| 1. Разметка для маркировки трасс разных цветов на 10 км | |
| 2. Бумага цветная | компл. |
| 3. Компаса | 6 шт. |
| 4. Условные знаки спортивных карт | 15 компл. |
| 5. Учебные плакаты по спортивному ориентированию | компл. |
| 10. Учебные кинофильмы | компл. |
| 11. Секундомеры | 3 шт. |
| 12. Лыжи | 4 пар |
| 13. Лыжные палки | 4 пар |
| 14. Лыжные ботинки | 4 пар |
| 15. Мази лыжные | компл. |
| 16. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) | 10 шт. |
| 17. Спальники | 2 шт. |
| 18. Палатки туристские походные | 2 шт. |
| 19. Карандаши цветные | компл. |
| 20. Станция BSF 8-Dbred (арт. 11110) – | 6 шт. |
| 21. Чип SL-pcard (арт. 10420)- | 50 шт. |
| 22. Держатель для станции «plate» для BSF8 (арт. 30230) – | 6 шт. |

Список литературы для педагога

1. *Акимов В.Г.* Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Польшя, 1987 г.
2. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983 г.
3. *Аникеева Н.П.* Учителю о психологическом климате в коллективе. М.: Просвещение, 1983 г.
4. *Богатое С.Ф., Крюков О.Г.* Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
5. *Васечкин В.И.* Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992 г.
6. *Елин Е.П.* Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980 г.
7. *Елаховский СБ.* Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973 г.
8. *Елаховский СБ.* Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г.
9. *Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985 г.
10. *Кивистик А. К.* О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
11. *Киселев В.* Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.
12. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
13. *Костылев В.В.* Философия спортивного ориентирования. М.: 1996 г.
14. *Кяркяйнен О.* Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.
15. *Коротое В.М.* Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981 г.
16. *Кошельков СА.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
17. *Кузнецов В.В.* Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФиС, 1982 г.
18. *Козловский ЮЛ.* Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев: Здоровь, 1980 г.
19. *Лыжный спорт.* Учебник для институтов физкультуры. М.: ФиС, 1980 г.
20. *Лосев А.С.* Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984 г.

Список литературы для создания программы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 2004 г. – 152 с.
2. Гизатулин М. К. Технология создания карт для ориентирования с "белого листа" Уфа, 1997 г – 80 с.
3. Неумывакин Ю.К., Перский М.И. Геодезическое обеспечение землеустроительных и кадастровых работ. Справочное пособие.- М.: Картгеоцентр - Геоиздат, 1996. – 184 с.
4. Справочно-информационная система "WinOrient"
5. GPS навигация: <http://www.skitalets.ru/>
6. Сайт спортивного ориентирования «Московский компас»: <http://www.moscompass.ru/>

7. Описание GPS приборов: <http://www.gpska.yapl.ru/>
8. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию: <http://orient23.my1.ru/>
9. Электронная отметка: <http://www.sportident.ru/>
10. Спортивное ориентирование: <http://www.orientteering.ru/>

Список литературы для обучающихся

1. *Озолин Н.Г.* Путь к успеху. М.: ФиС, 1985 г.
2. *Огородников Б.Л., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С.* Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980 г.
3. *Пронтишева Л.Л.* Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990 г.
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 2012 г.
5. Подготовка финских ориентировщиков, 1986 г.
6. *Тыкул В.Л.* Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.
7. *Фесенко Б.А.* Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007 г

Лист корректировки программы
20__ - 20__ учебный год

№ п/п		Изменений нет	Внесены изменения	Причина
1.	Тема занятия			
2.	Количество часов на изучение темы			
3.	Списочный состав			

Невыполнение учащимися й образовательной программы	Причины
Успешное освоение образовательной программы	Факторы