

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска
Протокол №2 от 14.06.2022 г.

Утверждено
приказом директора
№271-ОД от 15.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности (спортивное ориентирование)**

«Увлекательный компас»

Возраст воспитанников: 7-17 лет

Срок реализации: 1год

Авторы-составители:
Букетова Лилия Львовна,
тренер-преподаватель
Чемоданов Юрий Алексеевич,
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

Данная программа физкультурно-спортивной направленности «Увлекательный компас» разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

- - Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
 - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
 - Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 - Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

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

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

- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО.

Актуальность программы. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Новизна программы. Методика обучения, на базе которой построена программа, может применяться в разновозрастной группе; данная программа составлена для применения в Учреждениях дополнительного образования детей, поэтому адаптирована к работе с любыми детьми, без предварительного отбора и тестирования. - содержание программы позволяет развивать в ребенке комплекс различных умений и навыков посредством одного вида спорта.

Дополнительная образовательная программа «Увлекательный компас» состоит из четырёх модулей: «Азы ориентирования», «Спортивное ориентирование – лыжная гонка», «Спортивное ориентирование - кросс», «Обучающие и развивающие игры в спортивном ориентировании».

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

Особенности программы. Программа «Увлекательный компас» раскрывает перед обучающимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает

азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, тем самым происходит закаливание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

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

Задачи:

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

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.

- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Сроки реализации: программа рассчитана 1 год обучения на 154 часа год, 44 недели.

Формы занятий: групповая.

Наполняемость учебной группы: 18чел. Режим занятий: 2-3 раза в неделю по 1,5 академических часа. Занятие проводятся на местности, в лесных массивах, теоретические занятия в классах.

Формы организации образовательного процесса. Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения. Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- тренировки;
- самостоятельные упражнения;

В каникулярный период предусматриваются следующие виды занятий: сборы, походы, соревнования и т.д.

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

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

Метапредметные результаты - характеризуют уровень формирования универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

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

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азы спортивного ориентирования»	56		
2.	«Спортивное ориентирование- лыжные гонки»	56		
3.	«Обучающие и развивающие игры в спортивном ориентировании»	42		
	ИТОГО	154		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 Модуль «Азы спортивного ориентирования».

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта спортивное ориентирование.

Задачи модуля:

- ознакомить с историей развития спортивного ориентирования ;
 - ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Обязательные предметные области: Вводное занятие. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Виды спортивного ориентирования.	2	2		Наблюдение, опрос
2	Спортивный инвентарь.	2	1	1	опрос
3	Основы картографии.	6	2	4	опрос тестирование
4	<i>Основы техники и тактики спортивного ориентирования</i>				
4.1	Легенды контрольных пунктов	6	2	4	опрос тестирование
4.2	Условные знаки спортивных карт.	6	2	4	опрос тестирование
4.3	Чтение спортивной карты.	8	2	6	опрос тестирование
4.4	Порядок работы на контрольном пункте	8	2	6	опрос тестирование
4.5	Технико-вспомогательные действия	4	2	2	опрос тестирование
4.6	Компас и его использование	6	2	4	опрос тестирование,
4.7	Тактическая подготовка.	4	1	3	Наблюдение, опрос,
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	1	1	Промежуточная аттестация
6	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2	
Итого		56	19	37	

Содержание модуля «Азы спортивного ориентирования»

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Существует несколько дисциплин спортивного ориентирования:

Спортивное ориентирование кросс. Соревнования по спортивному ориентированию в дисциплине кросс (бегом) проводятся в разнообразной форме. Существуют следующие виды: в заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»), на маркированной трассе («МТ»), с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Спортивное ориентирование кросс является видом спорта группы выносливости, что требует от участника соревнований не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска. Участник соревнований бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не промаркированному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом.

Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

Спортивное ориентирование – лыжная гонка. Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-thon) - комбинация двух предыдущих видов, соревнования с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Соревнования в заданном направлении проводятся

использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Спортивное ориентирование на лыжах зимой является видом спорта, аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой аэробной выносливости. Ориентировщики –лыжники должны

владеть лыжной техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления.

Спортивное ориентирование велокросс. Соревнования ориентированию на горных велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов соревнования с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Спортивное ориентирование велокросс является видом спорта, в котором совмещаются навыки быстрой езды на велосипеде по пересеченной местности с навыками ориентирования на местности. Наиболее важными качествами, необходимыми участникам являются выбор маршрута по карте и запоминание больших участков маршрута, поскольку каждое обращение к карте требует снижения скорости движения. В ориентировании велосипедах необходимо обладать хорошей техникой владения велосипедом, уметь преодолевать крутые подъемы и спуски, а также быстро принимать решения при неожиданном возникновении препятствий на пути движения.

Точное ориентирование, трейл-ориентирование. Международное название - Trail Orienteering (trail-O, также Pre-O, старое название - "ориентирование по тропам") - вид спорта, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде. Целью соревнований по ориентированию по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных точек КП, находящихся в пределах видимости из опорной точки.

Спортивный инвентарь. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

Основы картографии. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Формы и методы: Беседа.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

1 Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия : упражнения на чтение легенд.

2 Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практические занятия: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

3.Чтение спортивной карты. Практические занятия: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

4 Порядок работы на контрольном пункте. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

5 Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практические занятия: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

6 Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass». . Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Практические занятия: упражнения с компасом на местности и в помещении.

7 Тактическая подготовка. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

8. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 модуль «Спортивное ориентирование - лыжные гонки»

Цель модуля:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обязательные предметные области: Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	2	1	1	Наблюдение, опрос входная диагностика
2	Общая физическая подготовка				
2.1	Развитие равновесия	4	1	3	
2.2	Развитие быстроты	4	1	3	
2.3	Развитие гибкости	4	1	3	
2.4	Развитие силы	4	1	3	
2.5	Развитие выносливости.	10	1	9	
3	Игры, эстафеты, походы	4	1	3	
4	Специальная физическая подготовка				
4.1	Техника классических ходов	8	1	7	Наблюдение, тестирование
4.2	Техника коньковых ходов	8	1	7	
4.3	Имитационные и подводящие упражнения	6	1	5	
5	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2	Наблюдение, опрос, тестирование
Итого		56	10	46	

Содержание модуля «Спортивное ориентирование - лыжные гонки»

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения.

Одежда, обувь и снаряжение ориентировщик .

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. (ОРУ). Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

Упражнение на развития равновесия

Упражнение на развитие гибкости.

Упражнение на развитие силы.

Собственно силовые способности, скоростно - силовые способности динамическая сила в

быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила. Средства развития силы упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и около предельных отягощений, изометрических статических упражнений.

Упражнение на развитие быстроты.

Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

Упражнение на развитие выносливости.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля на судах.

Специальная физическая подготовка

1 Упражнения для овладения передвижением на лыжах классическими ходами.

2 Упражнения для овладения передвижением коньковыми ходами.

3 Имитационные подводящие упражнения для техники лыжных ходов

Формы промежуточной аттестации.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость: 5–минутный бег с учетом пройденного расстояния (метров). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (секунды). Скоростные – силовые способности – пятикратный прыжок в длину с места (см). Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту). Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

- участие в соревнованиях;

-тестирование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 модуль «Обучающие и развивающие игры»

Цель модуля – интеллектуальное развитие младшего и среднего школьника в игровой деятельности. Основные задачи: обучить основным правилам ведения соответствующих возрасту и новых игр, в том числе интеллектуальных; научить самостоятельно придумывать игры, творчески осмысляя правила.

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обязательные предметные области: правила техники безопасности. Презентация курса: цели и задачи, организация занятий и их специфика.	2	1	1	Входная диагностика. Диагностическая игра.
2	Игры-тренажеры OCAD, Suunnistussimulaattori, Catching Features	20	4	16	тестирование
3	Основы компьютерной грамотности	10	4	6	Зачет, тестирование
4	Спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, соревнования .	10	1	9	Наблюдение
Итого		42	10	32	

Содержание модуля «Обучающие и развивающие игры»

Вводное занятие. Теория. Правила техники безопасности. Презентация курса: цели и задачи, организация занятий и их специфика.

Практика. Игра «Давайте познакомимся». Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Организация рабочего места. Знакомство с играми. Экскурсия по учреждению дополнительного образования.

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

Игра-тренажер спортивного ориентирования, Его можно использовать в дождливую погоду, дни отдыха, при травме и просто как дополнительную тренировку. В игре доступно несколько режимов. Помимо обыкновенных индивидуальных гонок с отдельного старта, против компьютерных оппонентов, в игре существуют два сетевых

режима с игрой против реальных людей: режим мультиплеера и соревнований в реальном времени. Наиболее интересен режим соревнований. Спортивные карты местности в игре создаются из реальных OCA'D'ских карт, чему не трудно научиться. Игра развивает скорость чтения карты (в игре время идет в 4 раза быстрее), запоминания, позволяет пробежать по картам любой страны, куда бы вы не смогли бы поехать в реальной жизни, позволяет в какой-то мере поддерживать техническое мастерство, а новичкам помогает научиться читать карту.

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

Игра « Мы в такие шагали дали»

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

Игра « Звездное ориентирование»

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

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

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

«Топографическая подготовка. Условные знаки спортивных карт».

Эстафета « Условные знаки»

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

Игра «Угадай профиль»

Задача: Подобрать графическое изображение рельефа к заданному профилю.

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

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- работа в парах;
- групповая;
- коллективная.

Формы проведения занятий:

- интеллектуально-познавательные
- физкультурно-оздоровительные
- ролевые игры

Формы подведения итогов:

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

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

Рекомендуемые контрольные нормативы для юношей

Упражнение	
Бег 30 м с ходу, сек.	5.0
Бег 1000 м, мин.сек.	4.40
5-кратный прыжок в длину с места, см	780
Комплексное упражнение на силу, кол-во раз	40
Подтягивание	4-5
20-минутный бег с учетом пройденного расстояния, м	3 500
Кросс 2 км, мин. сек.	11.40
Кросс 3 км, мин. сек.	-
Лыжная гонка 1 км, мин. сек.	5.35
Лыжная гонка 2 км, мин. сек.	+
Лыжная гонка 3 км, мин.сек.	17:25
Лыжная гонка 5 км, мин. сек.	29:56

Рекомендуемые контрольные нормативы для девушек

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

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

ЗНАНИЯ:

- История становления и развития спортивного ориентирования в нашей стране и Самарской области. - Определение спортивного ориентирования как вида спорта. - Характеристика и виды природоохранных мероприятий. - Основные правила противопожарной безопасности при нахождении в лесу. - Правила поведения в походе. Необходимые туристские знания (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе). - Устройство компаса. Его назначение. Знание сторон горизонта. Аварийный азимут. - Правила личной гигиены. Экипировка ориентировщика. - Условные знаки спортивных карт, легенды КП. - Права и обязанности участников соревнований. - Основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика. - Основы медицинских знаний. Возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием. - Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья. - Легенды контрольных пунктов. - Основные технико-тактические приемы ориентирования. - Классификация местности. Рельеф и его отображение на спортивных картах. - Правила соревнований на различных видах дистанций. - Организация туристского быта в многодневных походах и спортивно-оздоровительных лагерях в полевых условиях.

НАВЫКИ И УМЕНИЯ:

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

Корректировать карты в зависимости от изменений на местности. - Следить за своим здоровьем, вести дневник самоконтроля.

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

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

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Составление простейшей карты-схемы, фрагмента спортивной карты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Материально-техническое обеспечение. Обеспечение необходимым инвентарем: беговая форма и обувь, компас, лыжная экипировка, лыжный инвентарь, планшет. Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим комплект оборудования и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей.

Информационное обеспечение.

Для реализации программы используются интернет ресурсы.

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

Повышение спортивного мастерства, выполнение спортивных разрядов.

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

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

- Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
- Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
- Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
- Алёшин В.М., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
- Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013.
- Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
- Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
- Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
- Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
- Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
- Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
- Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
- Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
- Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.

- Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
- Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
- Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
- Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
- Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
- Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
- «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Для учащихся

- Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
- Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017.
- Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.

- Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт»,1978.
- Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт»,1978.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
- «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017.
- Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

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