КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ г. МУРМАНСКА
ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
МБОУ ДОД ЦДЮТ
Протокол № 01 09 20 12 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДОД ЦДЮТ
_____ А.Б. Фурман
«___» _____ 20 12 г.

Рабочая программа дополнительного образования детей направления «Спортивное ориентирование»

Срок реализации: 1 год
Возраст занимающихся: 14-16 лет
Составитель: Медведенко Д. А.,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2012

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе программ нового поколения, «Спортивное ориентирование», «Юные судьи туристских соревнований» для системы дополнительного образования детей, изданные Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в 2005 году под редакцией Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова М., 2005.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность этой программы заключается в том, что спортивное ориентирование как один из видов спорта направлено на совершенствование умственного и физического развития, познание и понимание природы, укрепление здоровья детей, подготовку обучающихся к несению военной службы и защите Отечества.

Цель программы — развитие творческих способностей детей, формирование общекультурных личностных качеств, прикладных умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов: первого юношеского обучающимися не старше 14 лет или третьего - обучающимися старше 14 лет.

Задачи программы:

- массовое вовлечение школьников в систематические занятия спортивным ориентированием;
- воспитание моральных, волевых и патриотических качеств гражданина России;
- умственное и физическое развитие детей;
- укрепление здоровья детей;
- привитие основных гигиенических навыков;
- ознакомление детей с историей, современным состоянием и перспективами развития спортивного ориентирования;
- ознакомление детей с требованиями действующих Правил соревнований по спортивному ориентированию;
- ознакомление детей с порядком и условиями присвоения спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

Программа рассчитана на 216 часов в год по 6 часов в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в периоды, наиболее благоприятные по погодным условиям в Мурманской области (сентябрь, октябрь, февраль, март, май) для проведения практических занятий на местности и соревнований по спортивному ориентированию, следует увеличивать количество учебно-тренировочных занятий, сокращая их во время наступления Полярной ночи и межсезонья (ноябрь, декабрь, январь, апрель).

С учетом природно-климатических условий Кольского Заполярья тренировочный процесс следует разделить на следующие основные периоды:

- подготовительные, предусматривающие проведение занятий с целью подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом и на лыжах (первые половины сентября и мая, декабрь и январь);
- соревновательные, предусматривающие участие обучающихся в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом (сентябрь, октябрь, вторая половина мая) и на лыжах (февраль, март);
- переходные, предусматривающие подведение итогов летнего и зимнего спортивных сезонов (ноябрь, апрель).

В подготовительные периоды решаются следующие основные задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка техники и тактики ориентирования на местности;
- подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию. Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Основной удельный вес падает на кроссовую подготовку.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Ти-

пичны упражнения с преодолением собственного веса: отжимания, приседания, подтягивания, и с весом партнера.

В соревновательные периоды решаются следующие основные задачи:

- реализация спортивной формы в полном объёме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период. Основными средствами физической подготовки служат соревнования по спортивному ориентированию и другим видам спорта, а также все виды кроссового бега.

По итогам обучения:

- обучающиеся в возрасте 11-14 лет должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- обучающиеся в возрасте 15-18 лет должны 3 раза закончить дистанцию соревнований любого масштаба и ранга, уложившись в контрольное время, а в соревнованиях по ориентированию на маркированной трассе получить максимальный штраф не более чем на 2/3 контрольных пунктов.
- Оценка конечного уровня обученности определяется по результатам участия в городских, региональных, всероссийских соревнованиях и слетах, а так же посредством итогового тестирования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические	
				в помещении	в полевых условиях
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		
2	Гигиена спортивной тренировки.	2	1		1
3	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	4		4	
4	Топографическая подготовка ориентировщика.	10	2	4	4
5	Условные знаки спортивных карт.	14	2	4	8
6	Рельеф местности и его изображение на картах.	14	2	4	8
7	Снаряжение ориентировщика.	5	1	2	2
8	Техническая подготовка ориентировщика	36	2	4	30
9	Тактическая подготовка ориентировщика	14	4	2	8
10	Морально-волевая подготовка.	4	4		
11	Общая и специальная физическая	58	2		56
12	Правила соревнований.	6	2		4
13	Игры и упражнения.	24	2	6	16
14	Учебные соревнования.	24			24
	Итого	216	25	30	161

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Характеристика и обзор развития ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

Гигиена спортивной тренировки. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, спортивному инвентарю.

Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. Краткая физико-географическая характеристика Мурманской области. Природно-климатические особенности Кольского Севера (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). Охрана природы.

Топографическая подготовка ориентировщика. План, карта. Условные знаки топографических карт. Масштабы карт. Топографические и спортивные карты, их масштабы.

Практические занятия. Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами.

Условные знаки спортивных карт. Основные функции условных знаков. Масштабные (площадные), внемасштабные (точечные) и линейные условные знаки.

Практические занятия. Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Рельеф местности и его изображение на каргах. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Высота относительная и абсолютная. Высота сечения рельефа. Указатели направления скатов (бергштрихи). Определение крутизны склона. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа.

Практические занятия. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Снаряжение ориентировщика. Специальное снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Практические занятия. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

Техническая подготовка ориентировщика. Понятие о технике спортивного ориентирования. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления.

Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Определение направлений по плану местности. Работа с компасом при ориентировании карты **и** определении направления движения. Азимут. Техника взятия азимута.

Чтение карты - понимание и объемное представление того, что изображено на ней **с** помощью условных знаков. Опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой и наоборот. Чтение рельефа.

Техника подготовки к старту (карта, контрольная карточка, легенды КП, компас, планшет, лыжный инвентарь, форма, обувь, шнурки).

Практические занятия. Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.

Тактическая подготовка ориентировщика. Понятие о тактике. Сбор информации о предстоящем соревновании. Действия участников после приезда на место соревнований.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, высота сечения рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша, стартовые данные соперника); район соревнований (границы района, запрещенные для бега и опасные места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП).

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Практические занятия. Действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах.

Морально-волевая подготовка. Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки.

Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Осуществление общей физической подготовки с помощью общеразвивающих упражнений и занятий другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. Методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, силы.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.

Правила соревнований. Основные положения. Виды ориентирования. Дисциплины в спортивном ориентировании. Район и картосхема (спортивная карта) соревнований. Легенды КП и системы отметки. Проведение соревнований по видам ориентирования. Положение о соревнованиях. Участники соревнований и представители команд. Обязанности участников соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Порядок старта, финиша и определения результатов.

Игры и упражнения. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры со спортивными картами различной сложности.

Учебные соревнования. Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия. Участие в массовых соревнованиях, первенствах образовательного учреждения, города.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основные принципы построения занятий.

При организации работы кружка «Спортивное ориентирование» педагог дополнительного образования должен придерживаться следующих основных положений Концепции туристско-краеведческой деятельности (ТКД) учащихся, разработанной авторским коллективом во главе с доктором педагогических наук А.А. Остапцом-Свешниковым:

- освоение окружающего мира средствами туристско-краеведческой деятельности осуществляется по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали: от своей семьи, дома - к родному краю и другим регионам отечества; от созерцания-ознакомления - к научному исследованию действительности;
- структурной основой любого туристско-краеведческого мероприятия является туристско-краеведческий цикл (подготовка, проведение и подведение итогов); связанные между собой циклы создают круглогодичную систему этой деятельности;
- на каждый туристско-краеведческий цикл ставится комплекс воспитательно-образовательно-оздоровительных задач, ориентированных на гармоничное развитие личности учащихся;
- реализация принципа самодеятельности и самоуправления осуществляется через подсистему туристских и краеведческих постоянных и временных (дежурных) походных должностей, имеющих определенный функционал жизненно важных обязанностей;
- функционирование подсистемы воспитательного воздействия: туристско-краеведческих традиций, законов, правил и норм, воспитание на истории, культуре и природе своей Родины;
- открытость, гибкость, вариативность системы, демократичность ее построения (доступность любому учителю и ученику).

Для достижения поставленных программой целей и задач необходимо соблюдать общепринятые педагогические принципы: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

Наглядность. Использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с педагогом.

Сознательность и активность. Применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

Постепенное повышение требований. Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам ориентирования.

Систематичность. Проведение занятий не менее двух раз в неделю. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями **и** навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

Доступность и индивидуализация. Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих обучающихся.

Всесторонность развития. Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

Формами учебных занятий являются: лекции, практические занятия в помещении, практические занятия на местности, соревнования по спортивному ориентированию, консультации, самостоятельная работа обучающихся.

Тренировки проводятся регулярно. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях изучаются основы знаний по всем темам программы, подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок, допущенных обучаю-

щимися на соревнованиях по спортивному ориентированию.

В периоды, наиболее благоприятные по погодным условиям в Мурманской области (сентябрь, октябрь, февраль, март, май) для проведения практических занятий на местности и соревнований по спортивному ориентированию, следует увеличивать количество учебно-тренировочных занятий, сокращая их во время наступления Полярной ночи и межсезонья (ноябрь, декабрь, январь, апрель).

С учетом природно-климатических условий Кольского Заполярья тренировочный процесс следует разделить на следующие основные периоды:

- подготовительные, предусматривающие проведение занятий с целью подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом и на лыжах (первые половины сентября и мая, декабрь и январь);
- соревновательные, предусматривающие участие обучающихся в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом (сентябрь, октябрь, вторая половина мая) и на лыжах (февраль, март);
- переходные, предусматривающие подведение итогов летнего и зимнего спортивных сезонов (ноябрь, апрель).

В подготовительные периоды решаются следующие основные задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка техники и тактики ориентирования на местности;
- подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию. Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Основной удельный вес падает на кроссовую подготовку.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса: отжимания, приседания, подтягивания, и с весом партнера.

В соревновательные периоды решаются следующие основные задачи:

- реализация спортивной формы в полном объёме в соревнованиях;

сохранение спортивной формы на весь соревновательный период. Оценка знаний обучающихся осуществляется по итогам участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и судействе соревнований по спортивному ориентированию.

В переходные периоды решаются следующие основные задачи:

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

Для решения этих задач следует использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры с выездом на загородные туристские базы), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы.

Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий. Необходимо подбирать сложные, но решаемые задачи, постепенно усложняя их. 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 успешно решать эти задачи нужно' увеличивать длительность и интенсивность нагрузок и сокращать время отдыха при переменном режиме работы.

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

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.

Обеспечение программы методическими видами продукции.

Для проведения тренинга с целью повышения умственной работоспособности педагогу дополнительного образования необходимо подготовить и использовать следующие наглядные пособия и раздаточный материал:

- комплекты спортивных карт различной степени сложности;
- комплекты кроссвордов;
- настенные таблицы для тренировки зрительной памяти;
- наборы разрезных спортивных карт;
- контрольные таблицы по определению расстояния на местности;
- тестовые задания по определению расстояний на карте и на местности;
- упражнения-тренажеры для развития памяти, внимания, координации, восприятия пространственного направления.

Перечень снаряжения, оборудования и инвентаря для реализации программы.

1. Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций маркированных трасс - на 1 км.
2. Таблица «Условные знаки спортивных карт» - для каждого обучающегося.
3. Таблица «Символьные легенды контрольных пунктов» - для каждого обучающегося.
4. Компас - для каждого обучающегося.
5. Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) - для каждого обучающегося.
6. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - для каждого обучающегося.
7. Кроссовки - для каждого обучающегося.
8. Костюм беговой - для каждого обучающегося.
9. Шапочка лыжная - для каждого обучающегося.
10. Костюм ветрозащитный - для каждого обучающегося.
11. Спальные мешки - 25 шт.
12. Туристские коврики - 25 шт.
13. Туристские рюкзаки - 25 шт.
14. Накидка от дождя - 25 шт.
15. Палатки туристские походные - 5 шт.
16. Костровое оборудование - 2 комплекта.
17. Топор походный - 2 шт.
18. Тент - 2 шт.
19. Ремонтный набор - 1 комплект.
20. Медицинская аптечка - 2 шт.
21. Мази и парафины лыжные - 2 комплекта на зимний сезон.
22. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) - 3 шт.
23. Учебные видеофильмы и кинофильмы - комплект.
24. Секундомеры 2 шт.
25. Карандаши цветные - 1 комплект.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. - Минск, Полымя, 1987.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. - М., ЦЦЮТиК,2001.
3. Гармс СВ., Маслова Е.В. Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта: Основы безопасности жизнедеятельности: Программно-методические материалы. - Мурманск, НИЦ «Пазори», 2003.
4. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. - М., Физкультура и спорт, 1981.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М. ФЦДЮТиК, 2006 - 600 с, илл.
6. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. - М. ФЦДЮТиК, 2005 - 328 с, илл.
7. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
9. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М., ЦДЮТиК, 2001.
10. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию) - М., ЦДЮТиК, 2004 - 360 с, илл.
11. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М., Физкультура и спорт, 1998.
12. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Выпуск 3. Для объединений дополнительного образования детей. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. - М., Советский спорт, 2005.
14. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей [Текст] / под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. - М., Советский спорт, 2005. - 216 с: ил.
15. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1987.
16. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.