



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 217
Красносельского района Санкт-Петербурга
имени Н.А. Алексеева
(ГБОУ школа № 217)**

ПРИНЯТА

педагогическим советом


решение от 29.08.18.

протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 29.08.18. № 48-09

Директор ГБОУ школа № 217


С.Н. Калиберда

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор(ы) / разработчик(и) программы:

педагог дополнительного образования

Темкин Вениамин Яковлевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность образовательной программы.

Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе программы «Спортивное ориентирование» педагога высшей категории ГОУ «Балтийский Берег» Гуреева М.В.

раткая характеристика вида деятельности. Связь с основным (школьным) образованием.

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место.

Практика показывает, что люди, прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни

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.

Основные темы: История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Изучение и охрана природы. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Техничко-вспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Развитие познавательных психических процессов. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.

Адресат программы.

Возраст занимающихся **9-17 лет**, дети школьного возраста основной группы здоровья.

Цель программы:

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Количество учащихся в группе - 2 год обучения 14 чел., 3 год обучения -10 чел.

Сроки и этапы: 1.09.2018 года по 25.05.2019 года.

Объем программы: Организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на **36 учебных недель** в течение учебного года с общим объемом нагрузки **288 часа, по 8 часов в неделю**. На теоретические занятия в программе отводится **56 часов**, на практические – **232 часов**.

Формы обучения: групповые занятия в спортивном зале и на местности.

Формы и режим занятий: занятия поведутся согласно расписания 4 раза в неделю по 2 часа. в спортивном зале и на местности.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности "педагог дополнительного образования".

Материальное обеспечение: Спортивный зал, спортивная площадка, контрольные пункты, компас, карта, условные обозначения, плакаты.

Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по спортивному ориентированию

В Федеральном государственном стандарте дополнительного образования (ФГОС) педагогический процесс рассматривается как активное приобщение детей к общечеловеческим ценностям, направленный на решение задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; развитие зоны ближайшего развития у каждого ребенка через построение вариативного развивающего образования, а именно, организацию видов деятельности, адекватных возрастным особенностям школьников.

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

Предметные:

- формирование умения ориентироваться по карте при помощи местных признаков, понимать и правильно использовать в различных ситуациях карты;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).

Метапредметные:

- формирование потребности воспитанников в здоровом образе жизни, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение общению с природой, воспринимая её и как элемент отдыха и как часть окружающей среды, требующей бережного к ней отношения;
- обучение умению правильно вести себя в различных экстремальных ситуациях.

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости);
- воспитание чувства патриотизма, гордости за свою Родину, пробуждение желания быть достойным гражданином своей страны;
- формирование умения оценивать свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, правильно оценивать причины неудач;
- формирование умения правильно оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики;
- формирование умения применять правила делового сотрудничества, считаться с мнением другого человека; проявлять терпение и доброжелательность в споре (дискуссии), доверие к собеседнику (соучастнику) деятельности.

Уровень освоения программы: *Общекультурный, Базовый*

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы
2,3 года обучения (8 часов)
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.0	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2		2	Опрос
2.0	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2		2	Опрос
3.0	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2		2	
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2		2	Опрос
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2		2	Беседа
3.3	Основные средства восстановления			0	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1		1	
3.5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1		1	
3.6	Развитие познавательных психических процессов	1		1	
4.0	Планирование спортивной тренировки.	2		2	Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	1	6	7	
5.0	Спортивный инвентарь.	2		2	
6.0	Основы картографии.	2	4	6	Тестовое задание
7.0	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	2	4	6	Беседа
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	6	12	Опрос
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
7.3	Чтение спортивной карты.		8	8	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	4	6	Тестовое задание
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	2	6	8	Тестовое задание
7.7	Тактическая подготовка.	4	12	16	
8.0	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	6		6	
9.0	Краеведение и охрана природы.	4		4	
10.0	Основы туристской подготовки.	4	16	20	Тестовое задание
11.0	Инструкторская и судейская практика.		6	6	Беседа

12.0	Общая физическая подготовка.		70	70	
12.1	Упражнения, развивающие быстроту.				Тестовые упражнения
12.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.				
12.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.				Тестовые упражнения
12.4	Упражнения, развивающие силу.				
13.0	Специальная физическая подготовка.		60	60	
13.1	Беговая подготовка.				
14.0	Контрольные упражнения и соревнования.		22	22	Тестовые упражнения
15.0	Углубленное медицинское обследование.		2	2	
		56	232	288	



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 217
Красносельского района Санкт-Петербурга
имени Н.А. Алексеева
(ГБОУ школа № 217)**

Утвержден
Приказом директора
от _____ № _____
Директор ГБОУ школа № 217

С.Н.Калиберда

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
_____ «Спортивное ориентирование» _____
(название)
на _____ 2018-2019 _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09	25.05	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	25.05	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, концертной деятельности, участия в конкурсах и фестивалях художественного творчества, экскурсий, выездов

Рабочая программа

Цель программы:

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Задачи программы:

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 учащихся.
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.0 Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

Формы и методы: Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир».

2.0 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.

3.0 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на

здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Основные средства восстановления. Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа.

3.4 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

3.6 Развитие познавательных психических процессов. На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувств пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия, упражнения.

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

4.0 Планирование спортивной тренировки.

Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия.

5.0 Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

6.0 Основы картографии.

Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории двора, парка).

Формы и методы: Беседа. Практические занятия.

Формы оценки результативности: Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты (масштаба в 1 см.—50 м.).

7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 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.

7.2 Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтالي. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горнохолмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

7.3. Чтение спортивной карты. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по

отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия 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. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждуть ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении и встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

7.5 Техничко-вспомогательные действия. Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу. Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

7.6 Компас и его использование. Понятие об азимуте. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

7.7 Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант». Практическая работа на местности.

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

8.0 Правила соревнований по спортивному 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, в соответствии с возрастом учащихся.

9.0 Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся. Краеведческая экскурсия.

Формы оценки результативности: Отчет (фото-отчет) по экскурсии.

10.0 Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

12.0 Общая физическая подготовка.

12.1 Упражнения, развивающие быстроту. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

12.2 Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Плавание различными способами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

12.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без

помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

12.4 Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

13.0 Специальная физическая подготовка.

13.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте).

Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное пробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлёстыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

14.0 Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по легкой атлетике, включая кросс, в 1-2 лыжных гонках и в 8-9 соревнованиях по спортивному ориентированию.

15.0 Углубленное медицинское обследование.

Учащимся 2-го года обучения достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике 2 раза в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1.0 Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

История спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование—вид спорта. Клубы спортивного ориентирования у нас и за рубежом. Ведущие спортсмены нашего города, нашей страны, зарубежные лидеры. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

Формы и методы: Беседа, иллюстрация журналов «Азимут», «Ориентир», доклады кружковцев, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2.0 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.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. **Оказание первой медицинской помощи** - практические занятия.

Формы и методы: Беседа, практические занятия.

3.0 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена

3.3 Основные средства восстановления. Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа. Противопоказания к массажу. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры (душ, ванна, суховоздушная баня) как средство восстановления и пользование ими. Характеристика, назначение и правила применения витаминов.

3.4 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям ориентированием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренированности. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях спортивным ориентированием. Причины травм и их профилактика.

3.5 Влияние физических упражнений на организм человека. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3.6 Развитие познавательных психических процессов. На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувств пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

Формы и методы: Беседа. Упражнения.

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

4.0 Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и оперативного планирования. Периоды и этапы круглогодичной подготовки ориентировщиков. Задачи, средства и методы тренировки по периодам и этапам для различных по квалификации спортсменов. Задачи и содержание годового цикла. Специфика годовых циклов тренировки спортсменов-ориентировщиков в связи с двумя соревновательными периодами: летним и зимним. Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Дневник тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. Проверка ведения дневника. Конкурс на лучший дневник.

Формы и методы: Беседа, практические занятия.

5.0 Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

6.0 Основы картографии.

Создание топографической основы местности. Способы топографической съемки местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории двора, парка). Маршрутная съемка в парке, в лесу.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия.

Формы оценки результативности: Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты (масштаба в 1см.—100 м.) вдоль линии маршрута.

7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов

Символьные знаки легенд. Их классификация в соответствии с правилами ФСО (Федерации Спортивного Ориентирования) в текущем году.

7.3. Чтение спортивной карты. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Упражнения для обучения чтения карты в процессе непрерывного бега. Измерение расстояния на сильнопересечённой, скалистой и каменистой местности. Траверсирование склонов, бег по горизонтали. Движение по азимуту на местности с различным растительным и почвенным покровом с максимальной скоростью. Совершенствование в быстром передвижении в выбранном направлении, в беге в «мешок», в использовании встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

7.5 Техничко-вспомогательные действия. Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

7.7 Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок. Планирование дистанций. Разбор и анализ прохождения дистанций ведущими ориентировщиками на крупнейших соревнованиях.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Практическая работа на местности. Изготовление учащимися специальных упражнений с условными знаками, символами легенд, спортивными картами.

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

8.0 Правила соревнований по спортивному 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, в соответствии с возрастом учащихся.

9.0 Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

Две краеведческие экскурсии.

Формы оценки результативности: Отчет (фото-отчет) по экскурсии.

10.0 Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

12.0 Общая физическая подготовка.

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки,

в различных условиях и более продолжительное время с высокой интенсивностью и с переменной скоростью.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

13.0 Специальная физическая подготовка.

13.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, (на первенство школы, района).

14.0 Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по легкой атлетике, включая кросс, в 1-2 лыжных гонках и в 9-10 соревнованиях по спортивному ориентированию.

15.0 Углубленное медицинское обследование.

Проводится в физкультурном диспансере 2 раза в год

Планируемые результаты

Предметные:

- формирование умения ориентироваться по карте при помощи местных признаков, понимать и правильно использовать в различных ситуациях карты;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).

Метапредметные:

- формирование потребности воспитанников в здоровом образе жизни, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение общению с природой, воспринимая её и как элемент отдыха и как часть окружающей среды, требующей бережного к ней отношения;
- обучение умению правильно вести себя в различных экстремальных ситуациях.

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости);
- воспитание чувства патриотизма, гордости за свою Родину, пробуждение желания быть достойным гражданином своей страны;
- формирование умения оценивать свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, правильно оценивать причины неудач;
- формирование умения правильно оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики;
- формирование умения применять правила делового сотрудничества, считаться с мнением другого человека; проявлять терпение и доброжелательность в споре (дискуссии), доверие к собеседнику (соучастнику) деятельности.

Оценочные и методические материалы.

Данная программа предназначена для детей от 9 до 17 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа рассчитана на 6 лет обучения и предусматривает несколько уровней освоения:

- **общекультурный** (1 год), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования.
- **базовый** ориентированный (3-4 гг), предусматривающий участие спортивных мероприятиях и судейскую практику.

Проектная наполняемость детских объединений по годам обучения.

1 год	2 год	3 год
15 чел.	14 чел.	10 чел.

Нормативная нагрузка программы по годам обучения.

1 год	2 год	3 год
144 пед. час.	288 пед. час	288 пед. час
4 часа в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю

Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Методы работы по программе.

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы.

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.
- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.
- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся, социометрия (изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка).

Ожидаемые результаты по годам обучения.

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнить 1 – 2 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 3 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнить 1 юношеский – 3 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Условия реализации программы.

Учебно-тренировочный процесс в кружках спортивного ориентирования осуществляется в

соответствии с настоящей программой в течении учебного года по учебному плану.

Основной набор в кружки спортивного ориентирования производится в начале учебного года. Все обучающиеся в группах любого года обучения должны проходить медицинское обследование 2 раза в год.

- Материально – техническое оснащение: диапроектор, видеоманитофон, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.
- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры, транспаранты «Старт», «Финиш».

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу.

- Методическая сопровождение: программа, учебные пособия.

Возможности для продолжения образования.

После завершения программы, учащиеся могут продолжить обучения в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в спортивных школах, в секциях спортивного ориентирования вузов города, а также могут тренироваться самостоятельно, пользуясь полученными в ДДЮТ знаниями и консультациями преподавателей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М., ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФиС, 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. СПб, Стелла, 1996.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 217
Красносельского района Санкт-Петербурга
имени Н.А. Алексева
(ГБОУ школа № 217)**

Утвержден
Приказом директора
от _____ № _____
Директор ГБОУ школа №217

С.Н.Калиберда

Календарный тематический план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивное ориентирование»

на _____ 2018-2019 _____ учебный год

для 1 и 2 группы 2 и 3 года обучения
(номер группы) (год обучения)

Темкин Вениамин Яковлевич
(фамилия, имя, отчество)

№	Наименование тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Теор. час	Прак. час.	Всего час	Теор. час	Прак. час.	Всего час	Теор. час	Прак. час.	Всего час
1.0	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2		2	2		2	2		2
2.0	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2		2	2		2	2		2
3.0	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	-		-	2		2	2		2
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2		2	2		2	2		2
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2		2	2		2	2		2
3.3	Основные средства восстановления						0			0
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1		1	1		1	1		1
3.5	Влияние физических упражнений на организм человека.				1		1	1		1
3.6	Развитие познавательных психических процессов				1		1	1		1
4.0	Планирование спортивной тренировки.				2		2	2		2
4.1	Методика ведения спортивного дневника	1	6	7	1	6	7	1	6	7
5.0	Спортивный инвентарь.	2		2	2		2	2		2
6.0	Основы картографии.	2		2	2	4	6	2	4	6

7.0	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.				2	4	6	2	4	6
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	6	12	6	6	12	6	6	12
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	4	4	8	4	4	8
7.3	Чтение спортивной карты.		6	6		8	8		8	8
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	2	4	6	2	4	6
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	2	2	4	2	2	4
7.6	Компас и его использование	2	2	4	2	6	8	2	6	8
7.7	Тактическая подготовка.	4	2	6	4	12	16	4	12	16
8.0	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2	6		6	6		6
9.0	Краеведение и охрана природы.	4		4	4		4	4		4
10.0	Основы туристской подготовки.	4	6	10	4	16	20	4	16	20
11.0	Инструкторская и судейская практика.					6	6		6	6
12.0	Общая физическая подготовка.		34	34		70	70		70	70
12.1	Упражнения, развивающие быстроту.									
12.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.									
12.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.									
12.4	Упражнения,									

	развивающие силу.									
13.0	Специальная физическая подготовка.		20	20		60	60		60	60
13.1	Беговая подготовка.									
14.0	Контрольные упражнения и соревнования.		10	10		22	22		22	22
15.0	Углубленное медицинское обследование.					2	2		2	2
		44	100	144	56	232	288	56	232	288