

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа №7»

**«РАССМОТРЕНО»**

методическим объединением  
учителей МПМО физической  
культуры, ОБЖ, технологии, Изо,  
музыки

Протокол № 1 от 29. 08. 2023 г.



Г.В. Аксентьева

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

 Т.В. Долибова

Протокол № 1 от  
«29» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Я - СПАСАТЕЛЬ МЧС»  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ»**

Астрахань - 2023

## Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти дистанцию по незнакомой местности с заданным числом контрольных пунктов (КП), с выбором наиболее рациональных путей движения между ними.

Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой близко соприкасаются спортсмены на дистанции, способствуют популярности вида спорта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным значением, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим туристу, охотнику, геологу, будущему войну. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. В процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуются и закрепляются знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры. Тесный контакт с окружающей средой является элементом экологического воспитания.

Соревнования по спортивному ориентированию могут проводиться днем и ночью, в любое время года, бегом, на лыжах и на велосипедах.

Предлагаемая программа разработана с учётом вышесказанного и ориентирована на детей, юношей и девушек в возрасте от 15 до 18 лет, имеющих различные способности, возможности и желания. Срок реализации программы 2 года.

Программа опирается на нормативные документы, регламентирующие работу МБОУ «СОШ №7», которые позволяют вносить изменения и коррективы в существующие на сегодня программы по дисциплине «Ориентирование на местности»

### **Цели программы:**

1. Понять спортивное ориентирование как вид спорта и привить любовь к нему как к образу жизни.

2. Формировать потребность в поддержании здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

1. сформировать у занимающихся базовый уровень теоретической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта;
2. формировать навыки жизнеобеспечения в автономных условиях проживания (основы туризма, основы безопасности, охрана природы).
3. формировать основы знаний по краеведению, психологии, правилам соревнований;
4. помочь в усвоении школьных программ по дисциплинам: ОБЖ, физическая культура, география;

#### Развивающие:

1. содействовать гармоничному развитию и укреплению здоровья;
2. способствовать установлению здорового образа жизни, посредством постепенного и поэтапного вовлечения их к данному образу жизни;
3. способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовки занимающихся;

#### Воспитательные:

1. привлекать к систематическим занятиям максимально возможное число детей и подростков;
2. прививать интерес к регулярным занятиям средствами учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных и других мероприятий, прогулок, экскурсий, походов, соревнований, самостоятельных занятий;
3. способствовать воспитанию волевых и морально-этических качеств;
4. способствовать формированию навыков по охране окружающей среды;
5. прививать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки;
6. формировать положительные навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Материал программы состоит из разделов (предметных областей):

1. теоретическая подготовка;
2. общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика ориентирования бегом;
3. топографическая подготовка;
4. основы туристской подготовки и краеведение;

## 5. медико-санитарная подготовка.

Реализация программы осуществляется в учебных группах.

Учебные (учебно-тренировочные) занятия в группах проводятся согласно плану распределения учебных часов по разделам программы (Учебного плана) и составленного на его основе планов распределения учебных часов (учебно-тематического плана) на каждый учебный год.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 34 учебных недели с общим объёмом нагрузки 34 часа. Продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 1 часа.

Перевод обучающихся в группы второго года обучения осуществляется при условии выполнения ими необходимых требований по освоению программы 1 года обучения. Учащиеся, не выполнившие эти требования, не отчисляются, и продолжают заниматься по программе повторного обучения.

Выбор средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности обучающегося.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. учебные, учебно-тренировочные и тренировочные занятия с группой (подгруппой);
2. участие в спортивно-массовых мероприятиях; и
3. восстановительные мероприятия; 3. тестирование и контроль.

### Учебный план

(план распределения учебных часов по разделам программы)

Раздел программы	Год обучения	
	1 год	2 год
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	9	9
<b>II. Практическая подготовка</b>	25	25
1. Общая и специальная физическая подготовка	5	5
2. Техника и тактика ориентирования бегом	5	5
3. Топографическая подготовка	5	5
4. Контрольные упражнения и нормативы. Участие в соревнованиях	2	2

5.Основные приемы оказания доврачебной помощи	2	2
6.Основы туристической подготовки и краеведение. Охрана природы	2	2
7.Техника безопасности	2	2
8.Снаряжение ориентировщика	2	2
<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### Программа 1 года обучения.

#### Учебно-тематический план 1-го года обучения.

Разделы программы Наименование темы	Количество часов
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
Введение	1
История возникновения и развития спортивного ориентирования	1
Требования к технике безопасности на занятиях и при проведении соревнований.	1
Снаряжение ориентировщика	1
Основы топографии	1
Правила соревнований по спортивному ориентированию	1
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1
Врачебный контроль. Самоконтроль. Медикосанитарная подготовка.	1
Основы туристской подготовки. Охрана природы. Краеведение.	1
<b>II. Практическая подготовка</b>	<b>25</b>
Общая и специальная физическая подготовка	5

Техника и тактика ориентирования бегом	5
Топографическая подготовка	5
Контрольные упражнения и нормативы. Участие в соревнованиях.	2
Основные приёмы оказания доврачебной помощи	2
Туристские навыки. Охрана природы. Краеведение.	2
Техника безопасности	2
Снаряжение ориентировщика	2
<b>Всего за год</b>	<b>34</b>

### **Содержание программы 1-го года обучения.**

#### **I. Теоретическая подготовка.**

##### ***Введение – 1 час.***

Место ориентирования в воспитании, оздоровлении и интеллектуальном развитии детей. Порядок и содержание работы учебной группы. Планирование работы учебной группы на учебный год.

##### ***История возникновения и развития спортивного ориентирования – 1 час.***

История возникновения ориентирования. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и в других странах. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

##### ***Требования к технике безопасности на занятиях и при проведении соревнований – 1 час.***

Основы безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время занятий. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Ограничивающие ориентиры. Действия участников в аварийной ситуации.

##### ***Снаряжение ориентировщика – 1 час.***

Снаряжение спортсмена-ориентировщика, компас, планшет, карточки участника, лыжный инвентарь. Одежда и обувь ориентировщика.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщика при различных погодных условиях.

##### ***Основы топографии – 1 час.***

Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Спортивные карты. Масштабы карт. Условные знаки топографических и спортивных карт.

### ***Правила соревнований по спортивному ориентированию – 1 час.***

Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Спортивные карты. Масштабы карт. Условные знаки топографических и спортивных карт.

### ***Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса – 1 час.***

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

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Техника бега в ориентировании.

### ***Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка – 1 час.***

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение). Травматизм. Причины травматизма. Профилактика травматизма.

### ***Основы туристской подготовки, охрана природы, краеведение – 1 час.***

Туризм – один из видов активного отдыха. Туризм - средство общей физической подготовки спортсмена-ориентировщика.

Виды туризма: горно-пешеходный, водный, велосипедный и т.д. Бивуак: требования к месту бивуака, виды костра, уборка территории.

Важность охраны природы, памятников истории и культуры.

Значение и место краеведения в общей системе обучения. История города и области. Замечательные земляки.

## **II. Практическая подготовка.**

### ***Общая и специальная физическая подготовка – 5 часов.***

Строевой и походный шаг. Ходьба на месте, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая носки.

Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Бег (вперёд, спиной вперёд, правым и левым боком, на носках, на пятках, с изменением направления движения и скорости, с различными движениями рук и положения тела). Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы и гибкости:

1. одновременные и попеременные синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах; 2. упражнения с предметами, упражнения с отягощениями, упражнения с гантелями и штангой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения со скакалкой; 3. упражнения для ног, упражнения для мышц брюшного пресса; 4. гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, упражнения в лазании и перелазании;
5. упражнения, связанные с прыжками, подскоками, многоскоками и другими прыжковыми упражнениями;

#### Упражнения для развития равновесия и координации движения

1. упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне; 2. упражнения в равновесии с различными усложнениями (с уменьшением опоры, увеличение высоты опоры, изменением и.п. и д.р.); 3. упражнения с одним и более мячами в передачах, в ловле, в бросках в прыжке и с поворотом и т.п.; 4. прыжки в глубину (на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоемах и т.д.);
5. игры со специальными заданиями, связанными с единоборствами, с преодолением препятствий, с приложением силы («борьба за мяч», «удержи мяч», «бой петухов» и т.д.); 6. прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотом, прыжки с двойным вращением короткой скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, то же с ускорением; 7. прыжковые упражнения с вращением длинной скакалки (двое вращают, 1-4 человека прыгают).

#### Упражнения, развивающие общую выносливость:

1. бег и ходьба с низкой интенсивностью с преодолением естественных и искусственных препятствий; 2. бег по песку, кочкам, мелководью, по снегу; 3. подвижные и спортивные игры; 4. легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, эстафеты), эстафеты с элементами бега, прыжков и преодоления препятствий;
5. прогулки, походы, кросс-походы, походы выходного дня и многодневные походы, преодоление туристской полосы препятствий;

#### Упражнения для развития специальных качеств спортсмена - ориентировщика:

1. для развития выносливости (общей, скоростной, силовой, скоростно-силовой): непрерывный и прерывный бег с равномерной и переменной интенсивностью по равнинной и пересечённой местности



(открытой, закрытой, заболоченной); шаговая имитация в пологие подьёмы; подьём ступающим шагом;

2. *для развития быстроты и скорости:* специальные беговые и прыжковые упражнения в максимальном темпе; бег с высокого старта на короткие дистанции (10, 30, 60 м.); старт на разные сигналы из разных исходных положений; бег на месте в быстром темпе; эстафеты (встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу); игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (регби 3:3, баскетбол 2:2 и т.д.); бег под гору (20, 40, 60, 100 м.); бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

### ***Техника и тактика ориентирования бегом – 5 часов.***

Держание карты, держание компаса, сопоставление карты с местностью, определение точки стояния.

Измерение расстояний на местности, выдерживание расстояния на местности. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров, чтение объектов с линейных ориентиров, определение и контроль направления по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Техника передвижения (бег) в различных условиях местности (по лесу, по открытой и закрытой местности, по пересеченной местности, с горы, под гору, по заболоченному участку местности и т.д.).

Основы техники и тактики в видах (дисциплинах) ориентирования. Опорные, тормозные, ограничивающие ориентиры, линейные ориентиры. Тактика при выборе пути (длина, проходимость, надежность, наличие опорных или тормозных ориентиров).

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша.

### ***Топографическая подготовка – 5 часов.***

Рисование условных знаков (топографических и спортивных карт).

Выработка образа знака (зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание и условное обозначение на топографических картах, на спортивных картах).

Измерение расстояний до недоступных предметов.

### ***Контрольные упражнения и нормативы, участие в соревнованиях – 2 часов.***

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Зачет по практическим умениям и навыкам техники спортивного ориентирования.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

### ***Основные приёмы оказания доврачебной помощи – 2 часа.***

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему при следующих травмах и заболеваниях: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий, артериальное, венозное и капиллярное кровотечения, вывихи, переломы, ожоги, солнечный и тепловой удары, озноб, обморожения.

### ***Туристские навыки, охрана природы, краеведение – 2 часа.***

Укладка рюкзака. Установка палатки. Устройство бивуака. Снятие бивуака. Уборка территории. Разжигание костра.

Мероприятия и оборудование маршрута выходного дня.

Участие в краеведческих викторинах.

### ***Техника безопасности – 2 часа.***

Выработка навыков и умений движения к месту занятий, предотвращения аварийных (криминогенных) ситуаций во время нахождения на местности при проведении занятий.

Использование часов для выполнения условий контрольного времени (незамедлительному выходу к месту сбора). Привитие навыков определения места нахождения по ограничивающим или особо выраженным ориентирам при потере ориентировки и умения выходить из леса.

### ***Снаряжение ориентировщика – 2 часа.***

Подборка, подготовка снаряжения и инвентаря.

## **Предполагаемые педагогические результаты первого года обучения**

### ***Введение.***

#### Должны знать

- 1) время и место проведения занятий объединения;
- 2) значение ориентирования в системе воспитания, оздоровления, закаливания и развития детей.

#### Должны уметь

- 1) коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

### ***История возникновения и развития спортивного ориентирования.***

#### Должны знать

- 1) о развитии ориентирования как вида спорта.

### Должны уметь

1) давать характеристику современного состояния ориентирования.

### ***Требования к технике безопасности на занятиях и при проведении соревнований.*** Должны знать

- 1) правила поведения при передвижении к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии;
- 2) правила дорожного движения для пешеходов;
- 3) меры личной безопасности при возникновении криминогенной или аварийной ситуации.
- 4) действия в аварийной ситуации;
- 5) основы безопасности при участии в соревнованиях.

### Должны уметь

- 1) находить выход из криминогенных и аварийных ситуаций;
- 2) правильно переходить проезжую часть (в местах перехода, на зелёный свет и т.д.).

### ***Снаряжение ориентировщика.***

#### Должны знать

- 1) правила эксплуатации снаряжения (компас, лыжное снаряжение, планшет);
- 2) особенности одежды и обуви при различных погодных условиях в различные периоды года.

#### Должны уметь

1) правильно эксплуатировать личное, групповое и вспомогательное снаряжение; 2) правильно подбирать одежду и обувь при разных погодных условиях; 3) правильно хранить снаряжение и инвентарь.

### ***Топографическая подготовка.***

#### Должны знать

- 1) способы изображения земной поверхности;
- 2) понятия: “топографическая карта”, «спортивная карта», «план местности», “масштаб”; 3) условные знаки топографических карт и знаки спортивных карт.

#### Должны уметь

- 1) читать и расшифровывать основные топографические знаки, знаки спортивных карт;
- 2) читать масштаб карт;
- 3) рисовать условные (топографические, спортивные) знаки; 4) измерять расстояние до недоступных объектов.

## ***Правила соревнований по спортивному ориентированию.***

### **Должны знать**

- 1) виды соревнований;
- 2) права и обязанности участников соревнований;
- 3) действия перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша.

### **Должны уметь**

- 1) действовать правильно на старте, на дистанции, на КП, на финише, в финишном коридоре.

## ***Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.***

### **Должны знать**

- 1) задачи общей физической подготовки;
- 2) значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- 3) взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.

## ***Врачебный контроль. Самоконтроль. Основные приёмы оказания доврачебной помощи.***

### **Должны знать**

- 1) значение медико-санитарной подготовки; 2) значение врачебного контроля и самоконтроля;
- 3) основы первой доврачебной помощи.

### **Должны уметь**

- 1) обрабатывать раны (порезы, царапины);
- 2) производить простые перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевую повязку;

## ***Основы туристской подготовки. Охрана природы. Краеведение.***

### **Должны знать**

- 1) виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.
- 2) важность охраны природы, памятников истории и культуры.
- 3) значение краеведческой подготовки в общей системе обучения; 4) историю города и области.

### **Должны уметь**

- 1) укладывать рюкзак;
- 2) устанавливать основные типы палаток;
- 3) разжигать костры;
- 4) убирать место привалов и биваков.
- 5) участвовать в маркировке и оборудовании маршрута похода выходного дня.

## ***Общая и специальная физическая подготовка.***

### Должны уметь

- 1) выполнять общеразвивающие упражнения для основных групп мышц;
- 2) выполнять упражнения элементов акробатики;
- 3) играть в подвижные игры; 4) удерживаться на плаву.
- 5) выполнять упражнения для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, координация, ловкость, выносливость), используя предметы, отягощения, партнёра и вес собственного тела;
- 6) выполнять беговые упражнения в заданном ритме и заданной интенсивности тренировочных нагрузок (длительный равномерный бег, бег с переменной интенсивностью и т.д.).

### ***Техника и тактика ориентирования.***

#### Должны знать

- 1) специфические особенности бега ориентировщика;
- 2) понятия о технике ориентирования, о технике бега;
- 3) значение техники для достижения результатов в спорте; 4) устройство и принцип работы компаса.
- 5) понятие о тактике;

#### Должны уметь

- 1) правильно пользоваться компасом;
- 2) держать карту, ориентировать её на местности;
- 3) выдерживать расстояние на местности;
- 4) определять расстояния на местности;
- 5) определять местонахождение (точку стояния);
- 6) ориентироваться вдоль линейных ориентиров и контролировать направление по объектам местности и углу пересечения линейных объектов;
- 7) правильно выполнять действия по отметке на КП;
- 8) применять технику бега с учётом характера местности;
- 9) правильно распределять силы на дистанции;
- 10) выполнять действия по выбору путей движения (по линейным ориентирам);
- 11) использовать опорные, тормозные, ограничивающие, линейные ориентиры;
- 12) из нескольких вариантов выбрать лучший;
- 13) последовательно осуществлять реализацию выбранного пути движения;

### **Контрольные нормативы. Участие в соревнованиях.**

#### Должны знать

- 1) нормативные требования.

- 2) методы (способы) проведения контрольных и зачётных нормативов;  
Должны уметь
- 1) выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке, по тактикотехнической подготовке;
  - 2) закончить соревновательную дистанцию 1 уровня («ЗН», «ВО», «МТ»).

## Программа 2-го года обучения.

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

Разделы программы Наименование темы	Количество часов
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>
Введение	1
История возникновения и развития спортивного ориентирования	1
Требования к технике безопасности на занятиях и при проведении соревнований.	1
Снаряжение ориентировщика	1
Основы топографии	1
Правила соревнований по спортивному ориентированию	1
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1
Врачебный контроль. Самоконтроль. Медикосанитарная подготовка.	1
Основы туристской подготовки. Охрана природы. Краеведение.	1
<b>II. Практическая подготовка</b>	<b>25</b>
Общая и специальная физическая подготовка	5
Техника и тактика ориентирования бегом	5
Топографическая подготовка	5

Контрольные упражнения и нормативы. Участие в соревнованиях.	2
Основные приёмы оказания доврачебной помощи	2
Туристские навыки. Охрана природы. Краеведение.	2
Техника безопасности	2
Снаряжение ориентировщика	2
<b>Всего за год</b>	<b>34</b>

## Содержание программы 2 года обучения.

### ***I. Теоретическая подготовка.***

#### ***Введение – 1 час.***

Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.

Эмоциональность, связь с природой.

Планирование работы учебной группы на учебный год.

#### ***История возникновения и развития спортивного ориентирования – 1 час.***

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.  
Развитие ориентирования в области и городе.

#### ***Требования к технике безопасности на занятиях и при проведении соревнований – 1 час.***

Правила дорожного движения.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Ограничивающие ориентиры. Меры личной безопасности в криминогенной ситуации. Действия участников в аварийной ситуации.

#### ***Снаряжение ориентировщика – 1 час.***

Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения снаряжения и инвентаря.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

#### ***Основы топографии – 1 час.***

Условные знаки спортивных карт (черно-белых и цветных). Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

#### ***Правила соревнований по спортивному ориентированию – 1 час.***

Агитационное значение соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролёр КП, обязанности судьи-контролёра КП. Оборудование старта и финиша.

Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований.

Действия участника на соревнованиях. Действия участника при опоздании на старт.

### ***Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса – 1 час.***

Взаимосвязь видов подготовки (физической, технической, тактической, волевой, теоретической, психологической). Разминка, заминка, их значение и содержание.

Характер и методика развития специальных физических качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику (выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы).

Понятие технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Значение тактики для достижения наилучших результатов. Варианты планирования путей прохождения дистанции. Раскладка сил на дистанции. Особенности тактики в видах ориентирования.

### ***Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка – 1 час.***

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

Медицинская аптечка и её состав. Спортивные травмы и их предупреждение.

### ***Основы туристской подготовки, охрана природы, краеведение – 1 час.***

Туристское снаряжение: групповое и личное. Узлы, их предназначение и применение.

Физико-географическая характеристика Астраханской области. Её особенности: климат, растительность, реки, озёра, животный мир.

Памятные исторические места Астраханской области. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

## **II. Практическая подготовка.**

### ***Общая и специальная физическая подготовка – 5 часов.***

#### Упражнения для общей физической подготовки:

Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, высоко поднимая колени. Бег вперёд,



назад, «галопом» влево и вправо, на носках, на пятках, с изменением направления движения и т.д.

Бег и ходьба с низкой интенсивностью с преодолением искусственных и естественных препятствий, бег по песку, кочкам, мелководью, снегу.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведения и приведения, статические упражнения) на месте и в движении, с предметами и без предметов.

Упражнения для мышц ног (приседания, прыжки, выпады, подскоки, поднимания на носках, маховые движения), выполняемые на месте и в движении, с предметами и без них, на скамейке, у гимнастической стенки и т.д.

Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, круговые движения, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения в положении лёжа и т.д.).

Упражнения с партнёром. Упражнения со скакалками. Упражнения с отягощениями.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Легкоатлетические упражнения. Упражнения с мячами (передачи, ловля, броски, подбрасывания и т.д.).

Упражнения и игровые задания, связанные с единоборством, с приложением силы, с преодолением препятствий.

Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию, РДК и т.д.

Спортивные игры. Прогулки, походы, кросс-походы. Эстафеты с элементами бега, прыжков, преодолений препятствий. Преодоление туристской полосы препятствий.

Передвижение на лыжах изученными ходами, спуски, подъёмы.

Упражнения для развития специальных качеств спортсмена - ориентировщика:

*Упражнения для развития выносливости:*

бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности (открытой, закрытой, заболоченной), бег в гору, бег с переменной интенсивностью в различных условиях местности, специальные беговые упражнения, «фартлек» - игра скоростей, передвижение на лыжах изученными способами с различной интенсивностью; *Упражнения для развития быстроты:*

бег на скорость с высокого и низкого старта на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием

голени, бег с внезапной сменой направления; игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;

*Упражнения для развития силы:*

сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с амортизаторами;

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки, «многоскоки» на одной и на двух ногах, выпрыгивания вверх из приседа, упражнения с амортизаторами на скорость и т.д.

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах):* упражнения с партнёром (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения для развития ловкости и координации движений:*

ходьба по уменьшенной опоре (скамейке, бревну и т.д.), упражнения на равновесие, прыжки через препятствия (поваленное дерево, планку, верёвку и т.д.), спрыгивания вниз с возвышения;

***Техника и тактика ориентирования бегом – 5 часов.***

Развитие глазомера (чувства расстояния). Приёмы пользования компасом (держание компаса, определение сторон горизонта, определение азимута). Движение по компасу (по азимуту). Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами, кратчайшие пути, срезки.

Тактические действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры. Линейные ориентиры. Выбор варианта движения между КП в зависимости от вида ориентирования. Подход и уход с КП. Раскладка сил на дистанциях видов ориентирования.

***Топографическая подготовка – 5 часов.***

Выработка образов знаков, обозначающих неровности рельефа (зрительное знакомство с объектами местности: яма, понижение, бугор, седловина, выступ и т.д., их словесные описания, условные обозначение на спортивных и топографических картах). Определение крутизны склона и его высоты.

***Контрольные упражнения и нормативы, участие в соревнованиях – 2 часа.***

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Зачет по практическим умениям и навыкам техники спортивного ориентирования.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

***Основные приёмы оказания доврачебной помощи – 2 часа.***

Способы остановки кровотечений. Перевязки. Наложение первичной шины.

Приёмы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

***Туристские навыки, охрана природы, краеведение – 2 часа.***

Преодоление естественных препятствий с использованием специального туристского снаряжения. Вязание узлов одного диаметра, крепление к опоре.

Противопожарные меры при устройстве бивуака. Охрана памятников природы. Использование снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе. Посещение экскурсионных объектов города (области). Участие в краеведческих викторинах.

***Техника безопасности – 2 часа.***

Выработка умений и навыков предотвращения аварийных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившегося участника по карте.

***Снаряжение ориентировщика – 2 часа.***

Подборка, подготовка снаряжения и инвентаря.

**Предполагаемые педагогические результаты второго года обучения.**

***Введение.***

Должны знать

- 1) время и место проведения учебно-тренировочных занятий;
- 2) результаты прошедшего сезона и задачи на новый учебный год;
- 3) о прикладном значении ориентирования.

Должны уметь

- 1) совместно участвовать в планировании деятельности объединения;
- 2) совместно участвовать в творческих делах.

***История спортивного ориентирования.***

Должны знать

- 1) о развитии ориентирования как вида спорта в стране, в мире, в регионе (области, городе);

Должны уметь

- 1) давать характеристику современного состояния ориентирования.

***Требования к технике безопасности на занятиях и при проведении соревнований. Должны знать***

- 1) основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, при проведении и участии в соревнованиях;
- 2) правила дорожного движения пешехода;
- 3) правила личной безопасности в криминогенной ситуации;
- 4) действия участников соревнований в аварийной ситуации;

***Должны уметь***

1) находить выход из аварийных и криминогенных ситуаций; 2) искать условно заблудившихся участников в лесу.

***Снаряжение ориентировщика.***

***Должны знать***

- 1) устройство компаса, устройство планшета;
- 2) правила эксплуатации снаряжения;
- 3) правила хранения снаряжения ( сушка обуви и т.д.).

***Должны уметь***

1) правильно эксплуатировать и хранить личное, групповое, вспомогательное снаряжение.

***Топографическая подготовка.***

***Должны знать***

- 1) способы изображения земной поверхности;
- 2) понятия “спортивная карта”, “горизонталь”, “крутизна склона”;
- 3) условные знаки спортивных карт.

***Должны уметь***

1) читать и расшифровывать топографические знаки и карты, знаки спортивных карт; 2) определять крутизну и высоту склона.

***Правила соревнований по спортивному ориентированию.***

***Должны знать***

- 1) условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- 2) состав судейской коллегии, судейские бригады;
- 3) оборудование старта и финиша;
- 4) виды протоколов;
- 5) права и обязанности участников соревнований; 6) обязанности судьи-контролера.

### Должны уметь

- 1) соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- 2) действовать на старте, при опоздании на старт, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша;
- 3) производить подсчет личных результатов по ориентированию.

### ***Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.***

#### Должны знать

- 1) взаимосвязь видов подготовки;
- 2) технику (особенности) выполнения разминки, заминки, их значение и содержание;
- 3) методику развития специальных качеств, необходимых для ориентировщика - выносливость, быстроту, ловкость, гибкость и силу.

### ***Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.***

#### Должны знать

- 1) строение организма человека;
- 2) влияние физических нагрузок на развитие организма;
- 3) гигиена физических упражнений, гигиене тела, одежды, обуви;
- 4) характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- 5) способы и приёмы первой помощи при кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- 6) состав медицинской аптечки;
- 7) приёмы искусственного дыхания;
- 8) методику и правила наложения простых повязок и жгута; 9) наложение первичной шины.
- 10) правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

#### Должны уметь

- 1) соблюдать меры личной гигиены;
- 2) составлять и соблюдать режим дня;
- 3) пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- 4) распознавать признаки некоторых заболеваний и травм;
- 5) производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевую повязку;
- 6) обрабатывать различные типы ран;
- 1) изготавливать носилки из подручных средств;
- 2) транспортировать пострадавшего по пересечённой местности.

### ***Основы туристской подготовки, охрана природы, краеведение.***

#### Должны знать

- 1) основное групповое и личное снаряжение;

- 2) требования к выбору места к организации бивака группы;
- 3) противопожарные меры в туристском путешествии;
- 4) знать о применении и назначении узлов (прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка);
- 5) взаимосвязь охраны природы с тренировочным процессом;
- 6) физико-географическую характеристику Астраханской области;
- 7) музеи и экскурсионные объекты, памятные и исторические места города и области.

#### Должны уметь

- 1) осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- 2) применять (вязать) узлы при необходимости и в зависимости от условий (связывание двух веревок, крепление к опоре, страховка участника и т. д.);
- 3) преодолевать естественные препятствия с использованием специального туристского снаряжения;
- 4) устанавливать основные типы палаток;
- 5) разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий; 1) применять противопожарные меры при устройстве бивуака; 2) убирать место привалов и бивуаков.

#### ***Общая и специальная физическая подготовка.***

#### Должны уметь

- 1) выполнять общие развивающие упражнения для различных групп мышц;
- 2) выполнять упражнения с партнером, со скакалками, с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, с мячом;
- 3) играть в подвижные и спортивные игры;
- 4) преодолевать препятствия на местности;
- 5) преодолевать простейшие туристские полосы препятствий;
- 1) выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- 2) выполнять упражнения на развитие быстроты (специальные беговые упражнения, бег из различных стартовых положений и т.д.);
- 3) выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, приседания на двух и одной ноге, с отягощениями, упражнения с предметами.);
- 4) выполнять упражнения скоростно-силового характера (многоскоки, выпрыгивания из приседа, упражнения с амортизаторами на скорость и т.д.);
- 5) выполнять упражнения на развитие силовой выносливости;

- 6) выполнять упражнения на развитие ловкости и координацию движений (прыжки в длину, на носках, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие и т.д.);
- 7) выполнять бег по различной по характеру местности (открытой, закрытой, пересечённой (горной), заболоченной и т.д.) в различных зонах энергообеспечения (интенсивности).

### ***Техника и тактика ориентирования.***

#### Должны знать

- 1) понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- 2) понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры;
- 3) планирование путей прохождения дистанции;
- 4) раскладка сил на дистанции;
- 5) особенности тактики в видах ориентирования.

#### Должны уметь

- 1) правильно пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять и контролировать направление с помощью компаса и карты;
- 2) восстанавливать ориентировку (местонахождение) после ее потери;
- 3) ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами;
- 4) выполнять отметку на КП, в зависимости от вида ориентирования и способа отметки;
- 5) правильно распределять силы на дистанции;
- 6) выполнять действия по подходу и уходу с КП;

### **11. Контрольные нормативы, участие в соревнованиях.**

#### Должны знать

- 3) нормативные требования;
- 4) методы (способы) проведения контрольных и зачётных нормативов;

#### Должны уметь

- 3) выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке, по тактикотехнической подготовке;
- 4) закончить соревновательную дистанцию 2 уровня («ЗН», «ВО», «МТ»).

## Перечень информационного обеспечения

### Список литературы:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Беляева Н.Т., Юровский С.Ю. Дневник самоконтроля для юношей. Москва. Физкультура и спорт. 1984 г.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
4. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
5. Воронов Ю.С., Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
6. Воронов Ю.С., Николин М.В., Короткина Н.Н. Проведение учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию: Учебное пособие. - Смоленск, 2010.
7. Воронов Ю.С. “Основы подготовки резерва в ориентировании“. Учебное пособие. Москва. 2001 г.
8. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности. Москва “Недра”. 1983 г. ОЦДЮТиК.
9. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. Москва. Фис. 1973 г.
10. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. Москва. 1996 г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия - тренер. Москва, «Издательство Астрель» 2002 г.
12. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. Последовательность обучения в 400 упражнениях. Москва, “ О - вестник”- 1990 г.
13. Спортивное ориентирование для детей и молодёжи. Перевод Лосева А.С. Москва 1990 г.
14. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
15. Энергообеспечение и питание в спорте: Учебно-методическое пособие: под ред. В.А.Заборовой. – М.: Физическая культура, 2015. – 107 с.

### Интернет ресурсы:

16. Воронов Ю.С. Контроль специальной психической работоспособности в спортивном ориентировании //Интернет ресурс: [www.o-kubok.ru](http://www.o-kubok.ru)



17. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Утверждено приказом Минспортуризма России от «02» апреля 2010 г. № 278 [Электронный ресурс] / Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России - Режим доступа: [www.rufso.ru/](http://www.rufso.ru/) свободный. — Загл. с экрана
18. Журнал «Азимут» [Электронный ресурс] / Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России - Режим доступа: [www.rufso.ru/](http://www.rufso.ru/) свободный. — Загл. с экрана.