Управление образования Углегорского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
г. Углегорска Сахалинской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «14» сентября 2020г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор ДДТ г.Углегорска
_____ А.В. Дудин

Приказ №119-А от 14.09.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»

Уровень программы: базовый
Направленность программы: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Разработчик программы:
Вовк Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Углегорск
2020г.

РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» направлена на формирование общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, дает профессиональные навыки, создает основу для осознанного выбора дальнейшей профессиональной деятельности.

Спортивное ориентирование в нашей стране с каждым годом получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования у школьников.

Зимой, весной, летом и осенью тысячи школьников – любителей спортивного ориентирования заполняют лесные стадионы страны.

Спортивное ориентирование как один из видов спорта направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите родины.

Нормативно- правовая база

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.05.2014 N 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации»;

-Приказ Минтруда Российской Федерации от 05.05.2018 N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 N АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации программ»);

-Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2019 N 03-1235 «О методических рекомендациях».

-«Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме» (утв. заместителем министра просвещения Российской Федерации М.Н. Раковой 28.06.2019 N МР-81/02вн)

- Устав ДДТ г. Углегорска (утвержден постановлением администрации Углегорского городского округа от 22.12.2017г. N 1211)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана на основе общеобразовательной

программы для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» под редакцией Ю.С. Константинова 2005 г., переизд.2

Направленность программы: туристско-краеведческая

Актуальность программы:

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности.

Занятия по ориентированию содействуют умственному, физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным значением ориентирование имеет большое прикладное значение.

Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристам, и охотникам, и геологам, и будущим воинам.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знание, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Программа рассчитана на 4 года обучения и имеет 2 этапа обучения, ориентирована на детей 10-17 лет.

Первый этап обучения предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования, туризма, краеведения и лыжной техники. (Общая физическая подготовка с элементами ориентирования).

Второй этап обучения предполагает введение в специализацию. (Лыжная подготовка с элементами ориентирования).

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся разных возрастных категорий

(разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения, а также индивидуально. Состав группы – постоянный.

Режим работы: учебно-тренировочная программа рассчитана с общим объемом нагрузки 324 часа: 3 занятия в неделю по 2 часа всего 216 часов, дополнительно 108 часов отводится на прохождение дистанций и проведение соревнований согласно графика. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями.

Такая разбивка часов проведена с учетом специфики занятий в объединении «Спортивное ориентирование», связанной с тем, что основная подготовка ориентировщика проходит в полевых условиях, в местах, находящихся на значительном расстоянии от города.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- формирование здорового образа жизни и привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием;

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Общеобразовательные:
- научить пониманию спортивной карты;
- научить пользоваться компасом;
- приобрести соревновательный опыт;
- совершенствовать технику и тактику приемов и способов ориентирования;

Общеразвивающие:
- развить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
- укрепить здоровье и закалить организм;
- развить специальные физические качества;

Воспитательные:
- воспитать высокие волевые и морально-этические качества;
- выявить задатки и способности к спортивной деятельности;

- формировать мотивацию на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевую установку на спортивное совершенствование

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОРАММЫ:

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики спортивного ориентирования, организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данная программа обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 10-20 раз.

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа.

Программа по спортивному ориентированию подготовлена для осуществления многолетней тренировки юных спортсменов и имеет **2** этапа подготовки. Каждый этап имеет **2**-х - годичное обучение и рассматривается как единый педагогический процесс на всех этапах подготовки.

Этапы подготовки	Год обучения	Максимальный объем (часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка (36 недель сентябрь-май)
1-й этап: начальная подготовка	**1** **2**	**9** **9**	**324** **324**
2-ой этап: начальная специализация	**3** **4**	**9** **9**	**324** **324**

Возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки ориентировщиков.

1 - Этап начальной подготовки	2 - Этап начальной Специализации
10 - 14 лет	14 - 17 лет

Программа по спортивному ориентированию предусматривает построение учебно–тренировочного процесса юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Рабочая программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривает приобретение основных знаний по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию, по лыжам.

Программа рассчитана на 4 года обучения, и имеет **2 - этапа обучения**. Содержание первого этапа обучения предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования, туризма, краеведения и лыжной техники. Со второго этапа обучения начинается введение в специализацию.

С третьего этапа начинается обучение углубленной специализации.

Состав группы первого этапа обучения – **10** человек, второго этапа обучения – **8-6** человек.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся больший упор делается на индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий, времени года.

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

1. Вводно - подготовительная часть – разминка (ОРУ).

Используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма

2. *В основной части* занятий решается главная задача.

Выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т. д.

3. *Заключительная часть – заминка.*

Занятия постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к доработочему, и создать условия,

благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Средства спортивной тренировки.

Средства спортивной тренировки – физические упражнения – условно могут быть подразделены на три группы:

Общая. Вспомогательная. Специальная.

1. Общая физическая подготовка – (ОФП)

Это процесс гармоничного развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на достижения в конкретном виде спорта и эффективность тренировочного процесса.

2. Вспомогательная физическая подготовка. Это процесс создания специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств (Имитационные и подводящие упражнения).

3. Специальная физическая подготовка (СФП). Это процесс развития двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать, как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапа такой подготовки.

На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и вспомогательная подготовка.

Этап начала специализации характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до **80 – 90** % от общего объема тренировочной работы; специальная подготовка обычно не превышает **15 %** от общего объема работы. Этап специализации характеризуется увеличением объема тренировочной работы, и достигает **70-80 %** от максимальных величин, а специальная подготовка может достигать **60** % от общего объема работы.

Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки и может увеличиваться на **10-15** %.

При этом ежегодное увеличение общего объема работы может колебаться в широких пределах (обычно в диапазоне **15-30** %).

Следует строго соблюдать принцип постепенности. Специальная подготовка спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют индивидуальным возможностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения учебного - тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей.

Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки (в %)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**Соотношение ОФП И СФП (%)**			
	1 этап		**2 этап**	
Год обучения	**1**	**2**	**3**	**4**
ОФП	**80**	**75**	**70**	**65**
СФП	**20**	**25**	**30**	**35**

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	**Интенсивность нагрузки**	**ЧСС уд\мин**	**Длительность работы**
1. Аэробная (общая выносливость)	**Низкая** (восстановительная**)**	**До 130**	**Несколько часов 90-180 мин**
2. Пороговая зона (аэробная - тренирующая)	**Средняя (поддерживающая)**	**140-155**	**1-2 часов**
3. Аэробно-анаэробная специальная - выносливость	**Высокая** (развивающая**)**	**155-170**	**До 10 мин**
4.Аэробногликолитиская	**Субмаксимальн**		

(скоростная выносливость**)**	**ая** (развивающая)	**170-190**	**От 30 сек до 6 мин**
5. Анаэробная алактатная скоростные - силовые качества)	**Максимальная** (спринтерская)	**190-220 и выше**	**До 15- 30 сек**

Объем циклической нагрузки в год по этапам обучения (км).

1-й этап				**2-ой этап**			
мальчики		**девушки**		**мальчики**		**девушки**	
1 год	**2 год**	**1 год**	**2 год**	**3 год**	**4 год**	**3 год**	**4 год**
800	**900**	**800**	**900**	**1100**	**1600**	**1000**	**1300**

1 ЭТАП: НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

(Общая физическая подготовка с элементами ориентирования)

Этапы подготовки	**Год обучения**	**Максимальный объем (часов в неделю)**	**Годовая учебная нагрузка (36 недель) сентябрь-май**
1-й этап:	**1**	**9**	**324**
Начальная подготовка	**2**	**9**	**324**

Основные задачи 1-го этапа являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, развитие понимания спортивной карты, развитие навыков пользования компасом, воспитание морально–этических и волевых качеств, устранение недостатков физического развития, обучение технике избранного вида спорта.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов в различных видах спорта – бег, ходьба, лыжи, спортивные игры, многообразных подготовительных упражнений.

Годовой объем циклических нагрузок около **800 - 900** км за год. Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер. Особое внимание на этапе начальной подготовки нужно обращать на развитие быстроты, а также координационных способностей и гибкости. В результате спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.

БЛОКИ ЗАНЯТИЙ

Блок 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании.
1.2. Личная и общественная гигиена.
1.3. Общая характеристика спортивной тренировки
1.4 Снаряжение лыжника - ориентировщика.
1.5 Безопасность занятий.

Блок 2. Физическая подготовка (ОФП)

2.1. Упражнения, направленные на развитие равновесия.
2.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости.
2.3. Упражнения, направленные на развитие силы.
2.4. Упражнения, направленные на развитие быстроты
2.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости.
2.6. Подвижные игры и эстафеты, походы, плавание.

Блок 3. Физическая подготовка (СФП).

Специальные упражнения для овладения техникой бега на лыжах.
3.1. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах классическими ходами: одновременные, попеременные, подъемы, спуски, техника поворотов, торможение. (Школа лыжника).
3.2. Упражнения для овладения техникой коньковых ходов: одновременный коньковый ход, двухшажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.
3.3. Имитационные и подводящие упражнения для овладения лыжной техникой и передвижением на лыжероллерах различными способами.

Блок 4. Спортивное ориентирование.

4.1. Теоретическая подготовка. Основы топографии, виды компасов.
4.2. Практические занятия. В помещении, в спортивном зале, на местности. Игры с элементами ориентирования, пути движения между **КП,** определение сторон горизонта по природным признакам и т. д.
4.3. Тактическая подготовка. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Блок 5. Восстановительные мероприятия.

5.1. Педагогические средства – планирование тренировки, сочетание общих и специальных средств, разминка, заминка, положительный эмоциональный фон, правильный подбор снаряжения и мест для тренировок.
5.2. Медико - биологические средства восстановления: правильная осанка, состояние здоровья, рациональное питание, массаж.

Блок 6. Туризм и краеведение.

6.1. Устройство и установка туристской палатки, питание и приготовление пищи в полевых условиях, типы костров и т. д.

6.2 История города, края, климат, растительность, животный мир, экология, влияние человека на природу.

Блок 7. Контрольные нормативы.

Контрольные упражнения для оценки физической и тактической подготовленности.

1 ЭТАП. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

(Общая физическая подготовка с элементами ориентирования.)

БЛОК 1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1 История и развитие спортивного ориентирования. Охрана природы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

1.2. Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной санитарно - гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

1.3. Сведения о двигательном аппарате человека. Пассивные и активные двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Сведения о статике человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения, выделения. Нервная система. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий на организм человека.

1.4. Снаряжение спортсменов - ориентировщиков –лыжников.

Компас, планшет, лыжи, ботинки, палки. Одежда и обувь зимой и летом. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

1.5. Безопасность занятий. Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Контрольное время во время соревнований. Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки.

БЛОК 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

2.1. Упражнения на развитие равновесия.

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове:

а/. Приседать и вставать балансируя руками.

б/. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.

2 . Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.

3 . Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.

4 . Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.

5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

2.2. Упражнения на развитие гибкости.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение « мост », опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

2.3. Упражнения на развития силы.

Собственно силовые способности, скоростно - силовые способности /динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище,

прогибая спину.

5.4. Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности /. Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

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

2.5. Упражнения на развитие выносливости.

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

2.6. Игры, походы, эстафеты, плавание. **(см. специальную литературу)**

БЛОК 3. СПЕЦИАЛЬНЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

3.1. Упражнения для овладения передвижением на лыжах классическими ходами. (Школа лыжника)

Задача 1. Выработать чувство лыж и снега.

Упражнение 1. *Выработать чувство лыж и снега.*

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

Упражнение 2*. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.*

Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

Упражнение 3. *Передвижение приставным шагом.*

Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

Упражнение 4*. Передвижение с поворотами - зигзагом.*

Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

Упражнение 5*. Передвижение на равнине " ёлочкой " и "полу ёлочкой ".*

Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. *Спуск в высокой стойке.*

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. *Спуск в основной стойке.*

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. *Спуск в низкой стойке.*

Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

Упражнение 4. *Спуск с переходом на параллельную лыжню.*

Упражнение 5. *Спуск выдвижением лыж.*

Упражнение 6. *Спуск с подниманием носков лыж.*

Упражнение 7. *Поворот переступанием после выката.*

Упражнение 8. *Спуск на одной лыже.*

Упражнения 4, 5, 6, 7, 8 позволяют контролировать устойчивость, готовность к обучению лыжным ходам.

Задача 3. **Научиться рационально отталкиваться палками.**

Упражнение 1. *Передвижение одновременным бесшумном ходом.*

В одновременном бесшумным ходе отрабатываются важнейшие элементы всех ходов: постановка палок, участие туловища в отталкивании, передача усилий с выдвижением стоп.

Упражнение 2. *Передвижение попеременным бесшовном ходом.*

Упражнение обеспечивает перенос навыков постановки палок с одновременной работой на попеременную работу, по мере закрепления применяется как силовое упражнение.

3.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ КОНЬКОВЫМИ ХОДАМИ.

Задача 1. Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 град. "полу ёлочка», вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Основная стойка. Отставить лыжу носком в сторону, поставить внутреннее ребро и частично загрузить весом тела.

Упражнение 3. Основная стойка. Отставить правую, затем левую лыжу носком в сторону. Передвижение ступающим шагом в положении "елочкой".

Упражнение 4. Стойка лыжника в положении "ёлочки". Передвижение в подъем способом «ёлочка ".

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Основная стойка. Скольжение на двух лыжах под уклон с одновременным отталкиванием руками.

Упражнение 2. Стойка лыжника в положении "елочка". Поочередное отталкивание правой и левой лыжами боковым упором со скольжением.

Упражнение 3. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске.

3.3. ИМИТАЦИОННЫЕ И ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.

(Передвижение на лыжах классическими ходами)

Задача 1. ***Попеременный двушажный ход***.

Упражнение 1. *Стойка лыжника*. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упражнение 2. *Имитация завершения отталкивания ногой.*

Упражнение 3. *Имитация попеременного двушажного хода без палок.*

Упражнение 4. *Имитация попеременного двушажного хода с палками.*

Упражнение 5. *Имитация махового выноса ноги вперед.*

Задача. 2. ***Одновременный ход.***

Упражнение 1. И.п. наклон туловища вперед до положения параллельно земле, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину ступни, руки отведены назад. Положение двух опорного скольжения.

Упражнение 2. И.п. - как в упр. 1. Имитация бесшажного хода на месте. С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.

Упражнение 3. Имитация бесшажного хода с продвижением вперед. С наклоном туловища вперед и имитируя одновременный толчок палками, сделать небольшой прыжок вперед. При прыжке отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Упражнение 4. И.п. двухопорного скольжения. Имитация одновременного одношажного хода.

Задача 3. ***Упражнения для конькового хода***.

Упражнение 1. Пригибная ходьба вперед по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 2. Пригибная ходьба вперед - в сторону под углом 45 град. По равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 3. Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево, в длину); то же с поворотами на 180 и 360 град; вверх с поворотами на 180 и 360 град.

Упражнение 4. Многократные прыжки на обеих ногах /лягушка/ вперед, из стороны в сторону.

Упражнение 5. Передвижение на самокате, отталкиваясь, то правой, то левой ногой.

Задача 4. ***Передвижение на лыжероллерах***.

Упражнение 1. Передвижение на лыжероллерах (без палок).

Упражнение 2. Передвижение коньковым ходом на роликовых коньках, подъемы различной крутизны.

БЛОК 4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т. д.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (**КП**).

Восприятие и проверка номера **КП.** Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды **КП.** Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

БЛОК 5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

5.1 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных макро -, мезо - и микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений, неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха. Построение отдельного занятия для использования необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д.

5.2 МЕДИКО - БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.
2. Информация о текущем функциональном состоянии.
4. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.
5. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибромассаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

БЛОК 6. ТУРИЗМ, КРАЕВЕДЕНИЕ.

6.1. ТУРИЗМ. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, комфортность – продуваемость поляны и т. д.

Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение продуктов, кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приготовления пищи, мытье и хранение посуды. Составление меню и списков продуктов.

6.2. КРАЕВЕДЕНИЕ. Родной край, его природные особенности.

1. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Знатные люди. История населенного пункта. Музеи народные и школьные.

2. Изучение района соревнований, экскурсий. Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.

3. Охрана природы. Законодательство по охране природы /Красная книга/. Экология, изучение растительного и животного мира в данной области. Знакомство с краеведческими объектами. Проведение различных краеведческих наблюдений.

БЛОК 7. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

№	Виды нормативов	1 год подготовки		2 год подготовки	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки

1.	Бег 30 м с хода (сек)	**5.4**	**5.7**	**5.3**	**5.6**
2.	Бег 60 м с хода (сек)	**10,4**	**10,6**	**10.0**	**10.2**
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью (120-150 уд\м)	**15-20**	**10-15**	**20**	**15**
4.	Прыжки в длину с места (см)	**150**	**140**	**160**	**150**
5.	Метание теннисного мяча (м)	**28**	**18**	**30**	**20**
6.	Подтягивание (кол-во раз)	**4**	**---**	**5**	**---**
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	**---**	**10**	**---**	**12**
8.	Плавание без учета времени (м)	**120**	**80**	**120**	**100**
9.	Прохождение на лыжах 500 метров (мин, сек.)	**2.20**	**2.40**	**2.10**	**2.20**
10	Дистанции лыжных гонок (км)	**1-2**	**1-2**	**1-2**	**1-2**
11	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	**--**	**--**	**2-юн**	**2-юн**
12	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	**---**	**---**	**3-юн**	**3-юн**

2-ой ЭТАП: НАЧАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ
(Лыжная подготовка с элементами ориентирования)

Этапы подготовки	Год обучения	Максимальный объем (часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка (36 недель) сентябрь - май
2-ой этап: начальная специализация	**3** **4**	**9** **9**	**324** **324**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

— укрепление здоровья;

— повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

— углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;

— создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;

— приобретение соревновательного опыта.

В начале этапа основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта.

Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной.

К планированию функциональной подготовки на этом этапе, характерном уже высокими тренировочными нагрузками с учетом специализации, предъявляются повышенные требования.

Тактическая подготовленность в теории и практике на этом этапе является основой формирования рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

БЛОКИ ЗАНЯТИЙ

Блок 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Сведения о лыжном ориентировании.

1.2. Личная и общественная гигиена.

1.3. Общая характеристика спортивной подготовки (тренировки)

1.4. Планирование спортивной тренировки

1.5 Безопасность занятий.

Блок 2. Физическая подготовка (ОФП)

2.1. Упражнения, направленные на развитие равновесия.

2.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

2.3. Упражнения, направленные на развитие силы.

2.4. Упражнения, направленные на развитие быстроты

2.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.6. Подвижные игры и эстафеты, походы, плавание**.**

Блок 3. Физическая подготовка (СФП).

3.1. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах классическими ходами.

3.2. Упражнения для овладения техникой коньковых ходов.

3.3. Имитационные и подводящие упражнения для овладения лыжной техникой.

Блок 4. Спортивное ориентирование

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основной задачей теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.

4.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Блок 5. Восстановительные мероприятия.

5.1 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА –планирование тренировки, сочетание общих и специальных средств, разминка, заминка, положительный эмоциональный фон, правильный подбор снаряжения и мест для тренировок.

5.2. МЕДИКО - БИОЛОГИЧЕСКИЕ средства восстановления: правильная осанка, состояние здоровья, рациональное питание, массаж.

Блок 6. Контрольные упражнения и соревнования.

Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для ориентировщиков 3 – 4 годов обучения.

БЛОК 1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1. КРАТКИЙ ОБЗОР СОСТОЯНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Итоги выступления российских ориентировщиков и лыжников на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития лыжного ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

1.2. ПОНЯТИЕ О ГИГИЕНЕ. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня в период соревнований.

1.3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. Мышечная деятельность–основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования

двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит.) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию и лыжам.

1.4. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ.

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 и сухожилий. Оказание первой до врачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

БЛОК 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

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

2.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ. Упражнения на полу. На уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

2.2. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

2.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе,

лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

2.4 .УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.

Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор- присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

2.5. УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ОБЩУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе.

Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

2.6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ, ПОХОДЫ, ПЛАВАНИЕ.

(См. специальную литературу).

БЛОК 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП).

Совершенствование техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы, скоростно-силовых возможностей лыжника – ориентировщика. Изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, при переменной скорости, в различных условиях скольжения.

3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ КЛАССИЧЕСКИМИ ХОДАМИ.

1. *Упражнения*, направленные на овладение « чувством лыжи и снега ».

2. *Упражнения*, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

3. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

4. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.

5. *Упражнения*, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах. Кроме указанных упражнений, совершенствуется техника попеременных, одновременных и коньковых ходов, спусков, поворотов в движении.

3.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ.

3.3. ИМИТАЦИОННЫЕ И ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.

Комплекс упражнений в подготовительный период.

Работа с резиновыми ***амортизаторами*** или блоками.

Шаговая или прыжковая имитация в подъём различной крутизны без палок.

3. Имитационные упражнения на месте с отягощениями и без них.

4. Специальные подготовительные упражнения на склоне для классических и коньковых способов передвижения.

3. Передвижение на лыжероллерах различными способами при помощи палок.

4. Передвижение на лыжероллерах попеременными ходами без палок.

БЛОК 4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕТИРОВАНИЕ.

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие “памяти карты”. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

4.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор “нитки” движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

4.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Анализ путей движения. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

БЛОК 5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

5.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА. Рациональное планирование тренировки:

соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро, - мезо, - макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы **и** отдыха.

Построение отдельного занятия для использования необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д.

5.2 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.
2. Информация о текущем функциональном состоянии.

Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.

4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидровибромассаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

БЛОК 6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.

Учащиеся **3**–го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 4–6 соревнованиях по ОФП и кроссу, по лыжам и в 6- 8 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся **4**–го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 5 - 7 соревнованиях по ОФП и кроссу, по лыжам и в 5 - 8 соревнованиях по ориентированию.

№	Виды нормативов	3 год подготовки		4 год подготовки	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.0	5.2	4.8	5.0

2.	Бег 1000 м (мин)	4.40	4.50	4.00	4.30
3.	5-кратный прыжок в длину с место (см).	780	750	840	770
4.	20- минутный бег с учетом пройденного расстояния (м)	3800	-	3200	-
5.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 метров с ходу (сек)	24	25	23	24
6.	Прохождение на лыжах 500 метров (мин, сек.)	2.20	2.40	2.10	2.20
7.	Дистанции лыжных гонок (км)	3-5	2-3	3-5	2-3
8.	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	2-юн	2-юн	1-юн	1-юн
9.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	2-юн	2-юн	1-юн	1-юн

ГОДОВОЙ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ. (1 - Этап обучения)

1 год обучения **Таблица. № 1.**

Блок №	Наименование темы занятий	Количество часов				Формы аттестаци
		Всего	Теория:	Спортивный	На местности	
Блок 1	**Теоретическая подготовка**	**12**	**4**	**3**	**5**	
	1.1. Сведения о лыжном ориентировании	2	2	-	-	зачет
	1.2. Личная и общественная гигиена	2	1	-	1	зачет
	1.3. Общая характеристика спортивной подготовки	2	-	1	1	зачет
	1.4. Снаряжение лыжника - ориентировщика	3	-	2	1	зачет
	1.5. Безопасность занятий, правила соревнований	3	1	-	2	тест
Блок 2	**Физическая подготовка (ОФП)**	**120**	**-**	**32**	**88**	
	2.1. Развитие равновесия	10	-	3	7	зачет
	2.2. Развитие силы	5	-	2	3	зачет
	2.3. Развитие гибкости	12	-	5	7	зачет
	2.4. Развитие быстроты	13	-	4	9	зачет
	2.5. Развитие выносливости.	25	-	3	22	зачет
	2.6. Игры, эстафеты, походы	55	-	15	40	зачет
Блок 3	**Физическая подготовка (СФП)**	**35**	**-**	**2**	**33**	
	3.1. Техника классических ходов	15	-	-	15	зачет
	3,2. Техника коньковых ходов	15	-	-	15	зачет
	3,3. Имитационные и подводящие упражнения	5	-	2	3	зачет
Блок 4	**Спортивное ориентирование.**	**60**	**3**	**7**	**50**	
	4.1. Топографическая подготовка	3	1	2	-	зачет

	4.2. Техника работы с компасом и картой	52	1	5	46	зачет
	4.3. Тактическая подготовка	5	1	-	4	зачет
Блок 5	**Восстановительные мероприятия.**	**5**	**1**	**1**	**3**	
	5,1. Педагогические средства	2	-	1	2	зачет
	5,2 Медико - биологические средства	2	1	-	1	зачет
Блок 6	**Туризм и Краеведение**	**41**	**3**	**4**	**34**	
	6.1. Туристская подготовка	30	1	4	28	поход
	6.2. Экология, природа, история	7	2	-	5	зачет
Блок 7	**Контрольные соревнования по ориентированию, лыжам, ОФП, СФП,**		**-**	**5**	**46**	
ВСЕГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД (сентябрь-май)		**324**	**11**	**54**	**259**	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ. (1 - Этап обучения)

2 год обучения **Таблица. № 2.**

Блок №	Наименование темы занятий	Количество часов				Формы аттестаци
		Всего	Теория:	Спортивный	Наместности	
Блок 1	**Теоретическая подготовка**	**6**	**2**	**2**	**2**	
	1.1. Сведения о лыжном ориентировании	1	1	-	-	зачет
	1.2. Личная и общественная гигиена	1	-	-	1	зачет
	1.3. Общая характеристика спортивной подготовки	2	-	1	1	зачет
	1.4. Снаряжение лыжника - ориентировщика	1	-	1	-	зачет
	1.5. Безопасность занятий, правила соревнований	1	1	-	-	тест
Блок 2	**Физическая подготовка (ОФП)**	**112**	**7**	**30**	**75**	
	2.1. Развитие равновесия	8	1	3	4	зачет
	2.2. Развитие силы	6	1	2	3	зачет
	2.3. Развитие гибкости	11	1	3	7	зачет
	2.4. Развитие быстроты	14	1	4	9	зачет
	2.5. Развитие выносливости.	26	1	3	22	зачет
	2.6. Игры, эстафеты, походы	47	2	15	30	зачет
Блок 3	**Физическая подготовка (СФП)**	**37**	**-**	**2**	**35**	
	3.1. Техника классических ходов	17	-	-	17	зачет
	3,2. Техника коньковых ходов	15	-	-	15	зачет
	3,3. Имитационные и подводящие упражнения	5	-	2	3	зачет
Блок 4	**Спортивное ориентирование.**	**64**	**3**	**7**	**54**	

	4.1. Топографическая подготовка	8	1	2	5	зачет
	4.2. Техника работы с компасом и картой	46	1	5	40	зачет
	4.3. Тактическая подготовка	10	1	-	9	зачет
Блок 5	**Восстановительные мероприятия.**	**5**	**1**	**1**	**3**	
	5,1. Педагогические средства	2	-	1	2	зачет
	5,2 Медико - биологические средства	2	1	-	1	зачет
Блок 6	**Туризм и Краеведение**	**32**	**1**	**1**	**30**	
	6.1. Туристская подготовка	30	1	1	28	зачет
	6.2. Экология, природа, история	2	-	-	2	поход
Блок 7	**Контрольные соревнования по ориентированию, лыжам, ОФП, СФП,**	**68**	**-**	**12**	**56**	
ВСЕГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД (сентябрь-май)		**324**	**14**	**55**	**255**	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ. (2- этап обучения)

3 год обучения **Таблица. № 3.**

Блок №	Наименование темы занятий	Количество часов				Формы аттестации
		Всего	Теория: класс	Помещение спорт	На местности	
Блок	**Теоретическая подготовка**	**10**	**4**	**2**	**4**	
	1.1. Сведения о лыжном	**1**	1	-	-	зачет
	1.2. Личная и общественная гигиена	**2**	-	1	1	зачет
	1.3. Общая характеристика	**2**	1	-	1	зачет
	1.4. Планирование спортивной	**3**	2	-	1	зачет
	1.5. Безопасность занятий, правила	**2**	-	1	1	зачет
Блок	**Физическая подготовка (ОФП)**	**125**	**-**	**30**	**95**	
	2.1. Развитие равновесия	**12**	**-**	3	9	зачет
	2.2. Развитие силы	**22**	**-**	6	16	зачет
	2.3. Развитие гибкости	**8**	**-**	3	5	зачет
	2.4. Развитие быстроты	**14**	**-**	4	10	зачет
	2.5. Развитие выносливости.	**44**	**-**	6	38	зачет
	2.6. Игры, эстафеты, походы	**25**	**-**	8	17	зачет
Блок	**Физическая подготовка (СФП)**	**60**	**-**	**3**	**57**	
	3.1. Техника классических ходов	**25**	**-**	-	25	зачет
	3,2. Техника коньковых ходов	**25**	**-**	-	25	зачет
	3.3. Имитационные и подводящие упражнения	**10**		3	7	зачет
Блок	**Спортивное ориентирование**	**95**	**5**	**6**	**84**	
	4.1. Теоретическая подготовка	5	2	1	2	зачет
	4.2. Техника работы с компасом и картой	85	1	4	80	зачет
	4.3. Тактическая подготовка	5	2	1	2	зачет
Блок	**Восстановительные мероприятия.**	**4**	**1**	**-**	**3**	
	5.1. Педагогические средства	**3**	-	1	2	зачет
	5,2 Медико - биологические средства	**2**	1	-	1	зачет
Блок 6	**Контрольные соревнования по ориентированию, лыжам, ОФП, СФП, легкой атлетике.**	**30**	**-**	**2**	**28**	

ВСЕГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД (Сентябрь- Май)	**324**	**10**	**43**	**271**	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ. (2- этап обучения)

4 год обучения **Таблица. № 4.**

Блок №	Наименование темы занятий	Количество часов				Формы аттестации
		Всего	Теория: класс	Помещение спорт зал	На местности парк,	
Блок	**Теоретическая подготовка**	**10**	**4**	**2**	**4**	
	1.1. Сведения о лыжном	**1**	1	-	-	зачет
	1.2. Личная и общественная гигиена	**2**	-	1	1	зачет
	1.3. Общая характеристика спортивной	**2**	1	-	1	зачет
	1.4. Планирование спортивной	**3**	2	-	1	зачет
	1.5. Безопасность занятий, правила	**2**	-	1	1	зачет
Блок	**Физическая подготовка (ОФП)**	**115**	**-**	**24**	**91**	
	2.1. Развитие равновесия	**5**	**-**	2	3	зачет
	2.2. Развитие силы	**24**	**-**	6	18	зачет
	2.3. Развитие гибкости	**4**	**-**	1	3	зачет
	2.4. Развитие быстроты	**14**	**-**	3	11	зачет
	2.5. Развитие выносливости.	**46**	**-**	4	42	зачет
	2.6. Игры, эстафеты, походы	**22**	**-**	8	14	зачет
Блок	**Физическая подготовка (СФП)**	**75**	**-**	**2**	**73**	
	3.1. Техника классических ходов	**32**	**-**	-	32	зачет
	3.2. Техника коньковых ходов	**33**	**-**	-	33	зачет
	3.3. Имитационные и подводящие упражнения	**10**		2	8	зачет
Блок	**Спортивное ориентирование**	**95**	**5**	**6**	**84**	
	4.1. Теоретическая подготовка	5	2	1	2	зачет
	4.2. Техника работы с компасом и картой	85	1	4	80	зачет
	4.3. Тактическая подготовка	5	2	1	2	зачет
Блок	**Восстановительные мероприятия.**	**5**	**1**	**1**	**3**	
	5.1. Педагогические средства	**3**	-	1	2	зачет
	5,2 Медико - биологические средства	**2**	1	-	1	зачет
Блок 6	**Контрольные соревнования по ориентированию, лыжам, ОФП, СФП, легкой атлетике.**	**24**	**-**	**2**	**22**	

ВСЕГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД (Сентябрь - Май)	**324**	**10**	**37**	**277**	

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты

Учащиеся, освоившие программу, смогут:

Знать:

- технический арсенал приёмов и способов ориентирования
- основы туристской подготовки

Уметь:

- постоянно совершенствовать свое физическое развитие
- читать карту в движении;
- образно воспринимать местность, быть внимательным и собранным на всем процессе ориентирования;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнить 1 - 2 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.
- применить на практике знания туристкой подготовки.

Иметь навык:

- участия в соревнованиях различного уровня
- действий в полевых, походных условиях.

Из группы воспитанников сформируется команда - сплоченный коллектив, направленный на достижение спортивных результатов и участие в соревнованиях. Воспитанники будут проявлять ответственность, активность, самостоятельность, уверенность в себе, бережное отношение к окружающей природной среде.

РАЗДЕЛ №2 . «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тематический план тренировочных занятий по ориентированию.
1 этап обучения (3 раза в неделю)

Таблица № 5.

День недели	Цель тренировки	Содержание тренировки	Тренировочные блоки
Сентябрь - ноябрь			
Понедельник	ОФП и спортивные игры	Теория - Сведения о соревнованиях – 10 мин. ОРУ, бег с ходьбой – 20 мин. Спортивные игры 60 мин. Заминка - бег - 10 мин. Разбор занятия – 5 мин.	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 5.1,
Среда	СФП - развитие спец. выносливости. ОФП и спортивные игры.	Разминка - бег- ОРУ- 20 мин. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов - 30 мин. Спортивные игры с элем. ориентирования - 4 мин. Заминка- бег-10мин. Разбор занятия- 5 мин.	1.3, 1.4, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2, 5.1,
Пятница	Развитие выносливости. ОФП и СФП.	Поход 10 км с элементами туризма и ориентирования.	1.5, 1.4, 2.5, 4.1, 4.2, 5.1, 1.5, 7.
Декабрь - Март			
Понедельник	ОФП и СФП. (круговая) развитие спец. силы.	Разминка - бег - ОРУ – 20 мин. Круговая тренировка с предметами, имитационные упражнения для техники по лыжам, прыжковые упражнения – 30 мин. Спортивные игры с элем. ориентирования – 40 мин. Заминка - бег – 10 мин. Разбор занятия 5 мин	1.3, 1.4, 1.5,2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.3, 4.1, 4.2 5.1, 5.2,

Среда	СФП – развитие специальной выносливости.	Равномерное передвижение на лыжах с ускорением 200 м 30 мин. Упр. для классических. ходов – 20 мин. Упр. техника спуска с гор –20 мин. Игры на лыжах20 мин. Равномерное передвижение на лыжах 20 мин. Разбор занятия–5 мин.	1.1, 1.4, 1.5, 2.1, 2.3, 2.5, 2.6, 3.2, 3.1, 5.1, 5.2,
Пятница	ОФП и СФП: развитие скоростной выносливости	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам или по спортивному ориентированию. Контрольная тренировка.	1.3,1.4, 1.5,2.3, 2.5, 3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1, 6.1, 6.2, 7.
Апрель – май			
Понедельник	ОФП и спортивные игры	Разминка - ОРУ 20 мин. Упр. для техники лыжных ходов /имитация для рук и ног/ - 20 мин. Спортивные игры с элементами ориентирования 4 мин. Заминка бег – 10 мин. Разбор занятия – 5 мин.	1.2,1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3, 2.5, 5.1, 1.2. 4.1,4.2,
Среда	ОФП - развитие силы. ОФП и спортивные игры	Разминка - ОРУ – 20 мин. Упр. для развития силы (круговая с предметами) -25мин. Спортивные игры 60 мин. Заминка - бег –10 мин. Разбор занятия – 5 мин.	2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 5.1, 1.2, 1.5.
Пятница	Контрольная тренировка	Участие в соревнованиях по ОФП, СФП, по бегу, спортивному ориентированию.	1.1, 1.5, 3.3, 4.1, 4.3, 6.0 5.1, 5.2, 1.5, 6.1, 6.2, 7.

Тематический план тренировочных занятий по ориентированию.
2 этап обучения (3 раза в неделю)

Таблица. № 6.

День недели	Цель тренировки	Содержание тренировки	Тренировочные блоки

Сентябрь – ноябрь			
Вторник	ОФП и спортивные игры	Теория: сведения о лыжных соревнованиях – 10 мин. ОРУ бег с ходьбой – 20 мин. Спортивные игры 60 мин. Заминка – бег – 10 мин. Разбор занятия – 5 мин.	1.1, 1.3,1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6,5.1, 5.2,
Четверг	СФП – развитие спец. выносливости Спортивные игры.	Разминка – бег- ОРУ- 20 мин. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов 30 мин. Спортивные игры с элем. ориентирования –40 мин. Заминка – бег 10 мин.	1.2, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.3, 2.6, 5.1, 4.1,4.3,
Суббота	Развитие выносливости	Поход 10 км элемента с туризма и ориентирования.	1.5, 1.4, 2.5, 4.1, 4.2, 5.1, 1.5, 7
Декабрь - Март			
Вторник	ОФП и СФП. (круговая) развитие специальной силы.	Разминка – бег – ОРУ – 20 мин. Круговая тренировка с предметами, имитационные упражнения для техники по лыжам, прыжковые упражнения – 30 мин. Спортивные игры с элем. ориентирования– 40 мин. Заминка-бег-10 мин.	2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.3, 5.1, 5.2, 1.3, 1.5, 4.2,
Четверг	Совершенствование техники лыжных ходов, развитие спец. выносливости.	Разминка – бег- ОРУ-20 мин Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременная тренировка 10-15 км. Бег слабой интенсивности 2 - 3 км. Восстановительные мероприятия. Разбор занятий.	2.1, 2.3, 2.4, 3.2, 3.1, 2.5, 5.1, 1.5,

Суббота	ОФП и СФП: развитие специальной выносливости.	Участие соревнованиях по лыжным гонкам или по спортивному ориентированию. Контрольная тренировка.	5.1, 1.5,1.4, 3.1. 3.2, 4.2. 6.
Апрель – май			
Вторник	ОФП и спортивные игры	Разминка – ОРУ 20 мин. Упр. для техники лыжных ходов \ имитация для рук и ног \ - 20 мин. Спортивные игры с элем. ориентирования 40 мин. Заминка – бег – 10 мин. Разбор занятия – 5мин.	2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3, 2.5, 2.6, 5.1,1.2. 1.5, 3.2, 3.1
Четверг	ОФП – развитие силы.	Бег средней интенсивности –20-30 мин ОРУ-10-15 мин. Упр. для для развития силы, круговая с предметами/ - 25 мин. Спортивные игры 30 мин Заминка – бег – 10 мин.	2.1, 2.2, 2.3,2.4,2.5, 2.6,5.1.5,2. 1,1. 2,1.5, 5.2,
Суббота	Контрольная тренировка	Участие в соревнованиях по ОФП, СФП, по бегу, спортивному ориентированию.	2.5, 4.1, 4.2, 5.1, 5.2, 1.5, 6.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение:

- Помещение для занятий (учебный класс, спортивный зал)
- Спортивные и топографические карты,
- Компас жидкостной в кол- ве 15 шт
- Систему электронной отметки (для тренировок)
- Сиситему электронной отметки (для соревнований)
- Справочная и методическая литература,
- Комплект туристского оборудования на 15 человек
- Кладовка для хранения спортинвентаря
- Полигон (спортивная карта) территории
- Программа O –CAD

Информационное обеспечение:

- аудио источники,
- видео источники,
- фото источники,
- интернет источники.

Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования 1 КК, ВКК, имеющий личный опыт участия и проведения соревнований по спортивному ориентированию.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Основной способ проверки результативности – участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и присвоение спортивных разрядов.

Присвоенный разряд – это спортивная квалификация спортсмена. Чем выше суммарная квалификация спортсменов, участвующих в соревнованиях, тем более высок ранг этого соревнования, тем больше шансов выполнить ещё более высокий разряд у участников данного забега. В связи с чем, уже на 1 г.о. учащиеся вывозятся на региональные соревнования по спортивному ориентированию. С ростом повышения мастерства учащихся увеличивается степень сложности соревнований, в которых они участвуют. Но для того, что бы определить уровень подготовленности учащихся к соревнованиям высокого ранга, проводятся квалификационные соревнования и технические зачёты внутри объединения.

Предметная диагностика проводится в форме:

- зачета,
- анализа спортивных результатов и технико - тактического уровня учащихся,
- опроса – проверки знаний,
- разрядной книжки,
- спортивного дневника.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- наглядные пособия:
- учебные плакаты,
- учебные задания по каждому разделу технико - тактической подготовки,

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

Особенности организации образовательного процесса – очно, дистанционно, в условиях сетевого взаимодействия.

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия- мастер- класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, поход.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология портфолио, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы - раздаточные материалы, спортивные, туристические карты, задания, упражнения, топографические знаки и т.д.

2.5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога и учащихся

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 2013
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А. Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.–С-Петербург, 2014
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2012
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 2013
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 2014
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 2011
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 2014
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 2010
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 2015
10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 2014
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 2012
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико – тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 2014
13. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 2012
14. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. —М.: Физкультура и спорт, 2010
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 2015
16. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. –М.: ЦДЮТур. 2012
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 2013
18. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.– М, 2016
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 2014

20. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 2012
21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 2013
22. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 2015
23. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 2012
24. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов–ориентировщиков.– М.: Физкультура и спорт, 2014
25. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.– М.: Физкультура и спорт, 2010
26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 2010
27. Маматовым В.Ф., Комозоровым Ю.М. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по биатлону. М.; 2011
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.– М.: Физкультура и спорт, 2010
29. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 2012
30. Кудрявцевым Е.И. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Главное спортивно- методическое управление., 2010
32. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов высокой квалификации. – М.: Физкультура и спорт, 2016