

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Управление образования администрации города Керчи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(I год обучения)

Юзефович Л.В.
педагог дополнительного
образования МБУДО
«ТКЦ «Киммерия»

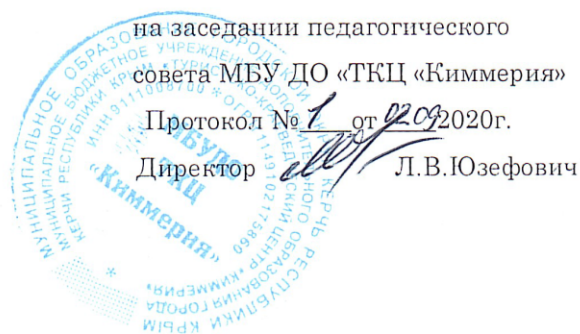
«ОДОБРЕНО»

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ТКЦ «Киммерия»

Протокол № 1 от 02.09.2020г.

Директор

Л.В.Юзефович



Керчь

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном (индивидуальном или в связках) прохождении дистанции (короткой – технической, или длинной – тактико-технической: ралли, кросс-поход, контрольно-туристический маршрут, поисково-спасательные работы и пр.) туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

На сегодняшний день не существует программы кружка по этому направлению, подготовленной на государственном уровне. Все это делает актуальной предложенную ниже программу. Тем более, что в связи со сложным материальным положением населения резко упала возможность проведения походов, особенно многодневных.

Программа направлена на решения следующих задач:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Программа рассчитана на 1 год и является продолжением обучения по программе «Юные туристы», подразумевает подготовленность учащихся к участию в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 2,3,4 классов дистанции.

Время обучения: 144 часа.

Годовой цикл предусматривает участие в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа рассчитана на учащихся 12 - 17 лет..

Количественный состав кружка: 12 – 15 человек.

Участие в соревнованиях по туризму является важной частью программы, так как в туризме, как нигде, важное значение во время выступления на соревнованиях, имеет предыдущий опыт участия.

Учебной задачей занятий кружка является подготовка кружковцев к выступлениям на соревнованиях на дистанциях соответствующего класса (класс дистанции по каждому году обучения указана в разделе «Кружковцы должны уметь»).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I. Вступление				
1.1	Задание работы кружка в учебном году	1		1
II. Подготовка к соревнованиям				
2.1	Обеспечение безопасности на соревнованиях	3		3
2.2	Снаряжение	4		4
2.3	Гигиена туриста	2		2
2.4	Правила соревнований	6		6
2.5	Принципы судейства	2		2
2.6	Тактическая подготовка	2	20	22
2.7	Техническая подготовка		28	28
2.8	Подведение итогов участия в соревнованиях	1	2	3
III. Участие в соревнованиях				
3.1	Туристские соревнования		28	28
IV. Физическая подготовка				
4.1	Общая физическая подготовка	2	23	25
4.2	Специальная физическая подготовка		20	20
	Всего	23	121	144

1.1. Задание работы кружка в новом учебном году. Планирование работы.

Основная цель и задачи работы кружка. Ориентировочное календарное планирование на учебный год, время и место, район проведения учебно-тренировочных сборов, соревнований, в которых планируется принимать участие.

2.1. Обеспечение безопасности во время соревнований.

Инструктаж по технике безопасности. Профилактика заболеваний до и во время соревнований. Судейское обеспечение безопасности (обоснование выбора места соревнований и разработка дистанций, организация надежной связи на дистанции, присутствие страховочного, спасательного снаряжения, присутствие транспортных

средств и т.д.). Срочная остановка участника, который нарушает технику безопасности на дистанции.

2.3. Гигиена туриста и оказание доврачебной помощи.

Правила личной гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль. Массаж и самомассаж. Психологическая подготовка спортсмена.

2.4. Правила соревнований.

Правила туристских соревнований. Классификация соревнований, определение класса дистанции. Основные принципы определения результатов. Таблица штрафов Правил.

Практические занятия. Упражнения на усвоение Правил.

2.5. Принципы судейства.

Состав судейской коллегии. Роль ГСК и распределение обязанностей среди членов ГСК. Работа начальника дистанции и принципы построения дистанции. Правильность установки контрольного времени. Определение интервала времени старта.

Практические занятия. Подготовка учебных дистанций по разным видам соревнований.

2.6. Тактическая подготовка спортсменов.

Основные тактические принципы выступления на соревнованиях. Действия участников и команды в условиях жесткого контрольного времени. Влияние на тактику выступления условий, подведения итогов соревнований.

Практические занятия. Подготовка тактического плана выступления на отдельных этапах. Подготовка тактического плана выступления на дистанции.

2.7. Техническая подготовка спортсменов.

Спасательные работы как вид соревнований. Включение в другие дистанции этапов по транспортировке пострадавшего. Транспортировка груза разными способами. Нетрадиционные виды соревнований – кросс-поход по выбору, полоса препятствий по выбору. Отработка этапов (дистанция пешеходная, дистанция пешеходная – связка 2,3,4 классов)

Практические занятия. Отработка техники прохождения этапов спасательных работ и подготовка дистанции согласно Условий соревнований.

2.8. Подведение итогов выступления на соревнованиях.

Необходимость анализа выступления команды.

Практические занятия. Анализ выступления команды на соревнованиях.

3.1. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

(Список соревнований определяет руководитель кружка, исходя из количества часов по этой теме в его варианте программы).

4.1. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена.

Практические занятия. (Выделенные курсивом – по выбору руководителя кружка) Гимнастика. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. *Прыжки. Плавание. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).* Спортивные эстафеты. Выполнение контрольных нормативов.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Прыжки через препятствия. Бег вверх. Бег вниз. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну: через ручей, реку. Специальные упражнения на местности: свободное лазание по скалам, искусственным препятствиям.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

Кружковцы должны знать:

- основные принципы подготовки дистанции, определения контрольного времени и интервала старта;
- особенности спасательных работ как вида соревнований;
- основы тактики действий участников на дистанции;
- основные требования к физическому состоянию спортсмена;
- методику самоконтроля функционального состояния организма;

Кружковцы должны уметь:

- разрабатывать тактику преодоления различных дистанций, в том числе и спасательных работ;
- выполнять нормативы по физической культуре, соответствующие данной возрастной группе;
- преодолевать природные преграды с перечня, приведенного в программе;
- составлять тактический план выступления на дистанции;
- выполнять упражнения общей физической подготовки: бег, специальные беговые упражнения;
- выполнять нормативы по физической культуре, соответствующие данной возрастной группе;
- преодолевать дистанции 3-4 класса;

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин В.М., Серебрянский А.В. Туристская топография. - М., 1985г.;
2. Бардин А. Азбука туризма. –М., 1985г.;
3. Берлянт А.М. Карта рассказывает. – М., 1985г.;
4. Кодыш Э. Соревнования туристов. – М., 1990г.;
5. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1980г.
6. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.;
7. Серба Т. Ситуационные задачи как метод обучения и контроля знаний в кружках спортивного туризма. – Тернополь, 2000г.;
8. Спутник туриста. –К: Здоровье, 1983г.;
9. Туризм в школе. –М., 1983г.;
- 10.Штюмер Ю. Краткий справочник туриста. – М., 1982г.

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

5/пять/листов

Директор МБУДО ТКЦ „Киммерия”

Л.В.Юозефович



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Управление образования администрации города Керчи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
города Керчи Республики Крым
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(2 года обучения)

Юзефович Л.В.
педагог дополнительного
образования МБУДО
«ТКЦ «Киммерия»

«ОДОБРЕНО»

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ТКЦ «Киммерия»

Протокол № 2 от 09.09.2020г.

Директор  Л.В.Юзефович

Керчь

2020г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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 знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Учебная адаптированная программа по спортивному ориентированию подготовлена на базе программы «Спортивное ориентирование для объединений дополнительного образования детей» (авторы: Ю.В.Лукашов, В.А.Ченцов. Москва, ЦДЮТиК МО РФ, 2001 г.). Программа рассчитана на 2 года и предусматривает обучение учащихся, прошедших два года обучения в объединении «Юные туристы».

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа решает ряд образовательных и воспитательных задач: - охрана окружающей среды;

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепления здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха; - профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях.

Возраст учащихся 13 – 17 лет.

Программа предусматривает 2 часа в неделю, 72 часа в год. Количество учащихся в группе 12-15 человек.

Учебно-тематический план (1-й год обучения).

№ п\п	Содержание занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	1		1
2	Техника безопасности	1		1
3	История спортивного ориентирования	1		1
4	Гигиена спортсмена	1		1
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	2	3
6	Снаряжение ориентировщика	1	1	2
7	Судейская практика	2		2
8	Общая физическая подготовка	1	9	10
9	Техническая подготовка	2	10	12
11	Тактическая подготовка	2	12	14
12	Контрольные нормативы		3	3
13	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах		16	16
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	1		1
15	Медико-санитарная подготовка и врачебный контроль	2		2
16	Топография	2	1	3
	Всего часов в год	18	54	72

Тема 1. Введение (1 час).

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

Тема 2. Техника безопасности (1 час).

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Контрольное время во время соревнований. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Тема 3. История спортивного ориентирования (1 час).

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Тема 4. Гигиена спортсмена (1 час).

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Режим дня в период соревнований.

Тема 5. Правила соревнований по спортивному ориентированию (3 часа).

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практическая подготовка

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

Тема 6. снаряжение ориентировщика (2 часа).

Компас, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение. Особенности одежды при различных погодных условиях.

Практическая подготовка

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Тема 7. Судейская практика (2 часа).

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья – контролер КП, обязанности судьи – контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Тема 8. Общая физическая подготовка (10 часов).

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практическая подготовка

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук для плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Тема 10. Техническая подготовка (12 часов).

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Классификация условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний на карте и на местности. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Чтение горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практическая подготовка

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.

Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Снятие азимута. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Создание простейших планов и схем (школьного двора, участка местности).

Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения на развития памяти, внимания, мышления. Упражнения и тесты на отработку чтения рельефа местности, выбора путей движения в зависимости от растительности и рельефа местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Специфика ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Анализ путей движения.

Тема 11. Тактическая подготовка (14 часов).

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Практическая подготовка

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Выбор «нитки» движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции.

Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию.

Тема 12 .Контрольные нормативы (3 часа).

Практическая подготовка

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Тема 13. Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах (16 часов).

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки ориентировщиков. Положение и техническая информация соревнований по спортивному ориентированию.

Практическая подготовка

Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных стартах согласно календарному плану МБУДО ТКЦ «Киммерия»

Тема 14. Психология и морально-волевая подготовка (1 час).

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Тема 15. Медико-санитарная подготовка и врачебный контроль (2 часа).

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Тема 16. Топография (3 часа).

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Масштаб карты.

Практическая подготовка

Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Работа с курвиметром.

Основные требования к знаниям и умениям

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления закаливания;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- виды ориентирования;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участников на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.
- компас и его устройство.
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию;
- производить подсчёт результатов по ориентированию.
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.
- двигаться по азимуту;

- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- читать масштаб карт;
- читать и расшифровывать основные топонимы;

Учебно-тематический план (2-й год обучения)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	1		1
2	Техника безопасности	1	1	2
3	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	1	1	2
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	2
5	Снаряжение ориентировщика	1		1
6	Общая физическая подготовка	2	10	12
7	Техническая подготовка	4	14	18
8	Тактическая подготовка	4	12	16
9	Контрольные нормативы		2	2
10	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах		16	16
	Всего часов в год	15	57	72

Тема 1. Введение (1 час).

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Тема 2. Техника безопасности (2 часа).

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практическая подготовка

Оборудование кострища. Расположение бивака. Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки. Поведение в лесу, в общественном транспорте.

Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка(2 часа).

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания. Меры предупреждения переутомления. Спортивные травмы и их предупреждение, врачебный контроль и самоконтроль.

Практическая подготовка

Оказание первой доврачебной помощи. Состав медицинской аптечки и знание применения медикаментов.

Тема 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию (2 часа).

Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.

Практическая подготовка

Календарный план соревнований. Правила соревнований, основные разделы. Спортивное поведение участников соревнований

Тема 5. Снаряжение ориентировщика (1 час).

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Тема 6. Общая физическая подготовка (12 часов).

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практическая подготовка

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

Тема 7. Техническая подготовка (16 часов).

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практическая подготовка

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерений расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Тема 8. Tактическая подготовка (14 часов).

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практическая подготовка

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша);

Тема 9. Контрольные нормативы (2 часа)

Практическая подготовка

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по ОФП.

Тема 10. Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах (16 часов)

Практическая подготовка

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Основные требования к знаниям и умениям

Должны знать:

- правила пожарной безопасности, причины возникновения пожаров.
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Должны уметь:

- оборудовать кострище;
 - оказывать первую доврачебную помощь.
 - соблюдать права и обязанности участников соревнований;
 - соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях
 - участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша).
 - принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи – контролёра КП, судей старта и финиша;
 - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
 - выполнять бег с учётом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
 - выполнять специальные беговые упражнения;
 - правильно пользоваться компасом;
 - ориентировать карту;
 - определять расстояние на карте;
 - измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
 - двигаться по азимуту;
 - определять и контролировать направление с помощью компаса и карты;
 - выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
 - использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;

Список литературы

- Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Польша, 1987 г.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983 г.
- Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
- Васечкин В.И. Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992 г.
- Елин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980 г.
- Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973 г.
- Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г.
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985 г.
- Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.: ФиС, 1979 г.
- Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
- Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
- Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М.: 1996 г.
- Кяркяйнен О. Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.
- Коротов В.М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981 г.

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

2 / восемь / 000 000



Директор МБУДО ТКЦ „Киммерия”

[Signature]

Л.В.Юзефович

