

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ШУШЕНСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКОЛОГИИ»

Рекомендовано методическим
советом
«01 июня 2020 г.
Протокол № 7



УТВЕРЖДЕНО.

Директор _____ / Н.Б.Баржинский/
от 01 июня 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»

Направленность: туриско-краеведческая

Уровень: базовый

Форма реализации: очная

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:

Радионов Артем Владимирович
педагог дополнительного образования

МБОУ ДО ЦТКиЭ

Чемкова М. С.

педагог ДО МБОУ ДО ЦТКиЭ

п.Шушенское, 2020 г.

дел 1. Пояснительная записка

Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе типовых программ Министерства образования Российской Федерации для системы дополнительного образования:

1. Ю.С.Воронов, Ю.С. Константинов - «Спортивное ориентирование» для детско - юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – ЦДЮТур МО РФ.: Москва 2002г.;
2. «Юные судьи туристских соревнований» - Москва ЦДЮТур - 2002 год.;
3. В.Л. Елизаров, Ю.С.Костантинов, Г.В.Шур – «Спортивное ориентирование для объединений дополнительного образования детей»
4. Е.Ю. Уткиной - педагога Дворца творчества детей и юношества г. Петрозаводска «Ориентирование и туризм для младших школьников»;
5. Т.К. Павловой- педагога дополнительного образования «Станции юных туристов» п.Шушенское, 1996

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. №599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";

-Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014года №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации, дополнительного образования детей»;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

-Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Устав МБОУ ДО «Центр туризма, краеведения и экологии» утверждённый постановлением Шушенского района от 15.12.2015 №1053.

Цель программы: Создание условий для развития физических, духовных и нравственных качеств воспитанников через общефизическую, специальную и тактическую подготовку на основе занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Программа обеспечивает

не только необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, но и:

- создаёт предпосылку для многообразных проявлений творческой активности;
- способствует физическому и духовному развитию учащихся;

- формирует у них таких общечеловеческих качеств, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, умение общаться друг с другом, и с взрослыми;
- способствует приобретению определенных навыков по спортивному ориентированию и технике туризма для получения спортивных разрядов, звания инструкторов по туризму и судей по спортивному ориентированию;
- ориентирует их на выбор профессий связанных с данным видом спорта.

Актуальность программы заключается в том, что с учетом социокультурных, психолого-педагогических и медико-биологических аспектов при реализации программы создаются условия для становления таких компетентностей как, предметная, коммуникативная, самостоятельно-познавательная, бытовая. На каждом этапе подготовки критерии компетентностей имеют свою направленность и оценку. Приобретая их основы, в процессе обучения по физической подготовке, топографической подготовке, туристской подготовке, а также первоначальной медицинской подготовке выпускники объединения более успешно могут поступить в военные училища, приобрести профессию топографа, стать тренерами по данному виду спорта, учителями физкультуры и ОБЖ, медицинскими работниками, инструкторами по туризму, менеджерами по туризму.

А включенность развивающих игр придает программе легкость в ее освоении и улучшает качество образования воспитанников.

Продолжительность реализации

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на детей от 11 до 16 лет. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения по трем модулям. Занятия рассчитаны на 144 часа в год с недельной нагрузкой 4 часа в неделю.

Условия вхождения в программу

- Группы комплектуются одного возраста (или смежных возрастов).
- По программе «Спортивное ориентирование» могут заниматься дети, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение на занятия данным видом спорта. Имеющие прививку от клещевого энцефалита или страховое свидетельство. Обязательное медицинское обследование проводится при допуске к соревнованиям. Перед каждым соревнованием учащиеся должны пройти повторное медицинское обследование.
- Дети, которые приступают к занятиям спортивным ориентированием в более старшем возрасте, зачисляются в группы, соответствующие их физической и технической подготовленности.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

В программе предусмотрены текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущий контроль: с целью оценки интеллектуальных способностей обычно при приеме воспитанников проводится тестирование, анкетирование.

Промежуточный контроль: в процессе обучения проводятся многодневные туристские мероприятия – походы, слёт, соревнования. В этих условиях и проверяются знания, полученные на занятиях в течение года. Рост результатов хорошо прослеживается по мере участия воспитанников в соревнованиях различного ранга. Выполнение нормативов по ОФП, тестирование.

*Итоговый контроль:*зачет

Механизмы отслеживания результатов

Переход из модуля в модуль производится по мере освоения умений по «Лестнице умений». Первые две ступени являются самими важными в процессе овладения навыками ориентирования. Это тот базис, на который будет опираться всё, что может быть получено в дальнейшем, благодаря опыту и оттачиванию техники ориентирования.

«Лестница умений» или обучение шаг за шагом.

Первая ступень

Понимание карты:

- карта как модель местности, привыкание к лесу;
- цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

Вторая ступень

Линейное ориентирование:

- ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги;
- ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бедным линейными ориентирами.

Третья ступень

Ориентирование на коротких этапах:- отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления:

- короткие этапы «нитки» по единичным хорошо заметным друг от друга ориентирам;
- короткие этапы с тормозными ориентирами до и после КП.

Четвертая ступень

Точное ориентирование на коротких этапах:

- выбор пути из нескольких предложенных вариантов и его осуществление либо с точным пролеганием, либо с грубым;
- грубое ориентирование на длинных отрезках с выходом на тормозной ориентир – бег по

направлению в «мешок»;

- точное пробегание участков с хорошо различными ориентирами из одной группы (яма-яма, бугор-бугор) от одного к другому по заранее выбранному маршруту;
- азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным.

Пятая ступень

Детальное чтение рельефа:

- пробегание отрезков из одной точки (радиально) с картой, на которой отсутствуют бергштрихи, до точечных ориентиров с последующим правильным указанием направлений склона и пониманием горизонталей;
- «облизывание» крупных и средних хорошо заметных форм рельефа при движении по нарисованному на карте маршруту- «нитке»

Шестая ступень

Использование правильных технических приёмов:

- построить путь движения через обязательные ориентиры и полностью осуществить его;
- на соревновательной скорости оценить выгодность движения по рельефу (напрямик или в обход)
- на карте выбрать и осуществить более правильный маршрут из нескольких предложенных в соответствии с дорожной сетью. Формами рельефа, растительностью и проходимость, различной насыщенностью участков карты ориентирами.

Седьмая ступень

Сложные КП:

- грубое движение «в мешок» или до твердого ориентира, взятие точного азимута и подсчет шагов с сохранением направления.

Формы и методы работы

Основной метод работы с детьми на первом этапе это игра. Играть нужно столько, сколько это возможно (См. приложение). На втором и третьем этапах, когда знания становятся прочными, вводится соревновательно - игровой метод, но с установкой лишь на высокое техническое выполнение всех приёмов. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, в классе, на полигоне, в лесу, в спортзале, на спортивной площадке.

Межпредметные связи прослеживаются при обучении ориентированию у детей появляется возможность глубже изучить другие предметы: географию, математику, биологию, историю, физику.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»

1 модуль

Основные задачи данного этапа подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- понимание спортивной карты;
- развитие первоначальных навыков пользования компасом;
- выявление задатков и способностей каждого ребенка.

Главная задача первого модуля обучения – это формирование самодисциплины у детей и привить привычку к регулярным тренировкам и дисциплине.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» 1 модуль

№	Тема занятий	Всего, часов	Количество часов		Форма аттестации/контроля
			Теория, Час	Практика, Час	
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	2	0	Тест
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена ориентировщика.	2	2	0	Тест
3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	0	Тест
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	0	2	Самостоятельная работа
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	0	2	Комбинированный тест
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	0	2	Контрольная работа
7	Психологическая и морально - волевая подготовка.	2	2	0	-
8	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию и технике туризма.	2	2	0	Тест
9	Основы туристской подготовки.	4	2	2	Зачет
10	Общая физическая подготовка.	4	0	4	-
11	Специальная подготовка.	10	2	10	Зачет
12	Техническая подготовка.	8	0	8	Зачет
13	Тактическая подготовка	8	0	8	Зачет
14	Контрольные упражнения и соревнования.	6	0	6	Зачет
Итого:			14	42	
			56		

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Обязательно на первом занятии, знакомство с традициями детского туристского объединения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования и техники туризма. Виды туризма.

Практика: Тест «Виды туризма»

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена ориентировщика.

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно – тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов – ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщика и туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщика и туриста при различных погодных условиях.

Практика: Тест «Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях»

3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Общее представление о строении организма человека. Об основных мышцах, их строении и взаимодействии. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Питание в походе. Назначение витаминов, белков, жиров, углеводов, минеральных солей.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление рациона питания во время усиленных тренировок. Комплектование медицинской аптечки. Тестирование

4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теория: Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Спортивные карты их отличие от плана, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, и т.п.)

Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу и без компаса (по солнцу, по природным приметам). Линейные ориентиры. Точечные ориентиры.

Практика: Самостоятельная работа :Измерение расстояния на карте. Практическая работа «Определение сторон горизонта по компасу и без компаса»

5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Теория:Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практика: Правила держания спортивной карты. Работа с контрольной карточкой и легенды КП.

6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Теория:Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Анализ соревнований.Контрольная работа.

7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию и технике туризма.

Теория: Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила и обязанности участников.Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Практика: Составить техническую информацию о заданной дистанции. Тест.

8. Основы туристской подготовки.

Теория: Личное и групповое снаряжение. Виды костров, организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практика: Самостоятельная работа «Личное и групповое снаряжение:», Практическая работа с раздаточным материалом «Виды костров».Зачет.

2. Практическая подготовка.

10. Общая физическая подготовка.

Теория: средством общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения. Проведение игры: «прятки», «догонялки», «скауты».

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, рывки. Упражнения для ног, шеи и туловища.

Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в полевых условиях.

Практика: Игра-турквест

- Найти дрова для костра, разжечь его вовремя дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;
- Пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;
- Высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему;
- Рассчитать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.
- Проходить однодневный поход до 10 км.
- Уметь преодолевать естественные препятствия: болото, ручей, бурелом, подниматься по крутому склону, уметь вести себя на скалах.

11. Специальная физическая подготовка.

Теория: специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроте, ловкости, силовой выносливости.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой, ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Включают упражнения для ног и рук.

12. Техническая подготовка.

Теория: держание карты. Держание компаса. Необязательно в этом возрасте учить детей пользоваться компасом. Немногие понимают еще его. Поэтому необходимо учить детей ориентироваться по линейным ориентирам. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определения точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Ориентирование при смене направлений вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Практика: отработка техники преодоления естественных препятствий.

13. Тактическая подготовка.

Теория : планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров

Практика: выбор пути движения между КП. ,раскладке сил на дистанции соревнований.
Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию и технике туризма.Зачет

14. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика.Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и 2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдача нормативов по ОФП.Зачет.

Ожидаемые результаты учащихся после 1 модуля обучения

Умеют:

- самостоятельно выполнять простейшие правила техники безопасности;
- применять полученные навыки в организации режима дня, правильного питания, соблюдения правил безопасности в быту;
- использовать способы конструктивного решения конфликтных ситуаций в группе;
- устанавливать новые коммуникативные связи.

Формируются специальные компетентности в умении:

- пользоваться спортивной картой;
- определять стороны горизонта по местным предметам и компасу;
- двигаться по карте;
- разжечь костер;
- приготовить снаряжение к походу;
- выбрать место для костра;
- использования снаряжения ориентировщика и снаряжение по технике туризма.
- оказание первоначальной медицинской помощи пострадавшему

2 модуль

Данный этап (этап углубленного разучивания действий) предусматривает выработку умений выполнять действия с необходимой четкостью. К концу этого этапа должны образоваться устойчивые навыки в выполнении изучаемых действий.

Отрабатываются детали, уточняются временные и пространственные характеристики, постепенно усложняющиеся действия.

Перед воспитанниками ставится задача целостного выполнения комплексных задач и отдельных действий. Большое внимание уделяется самоконтролю. Отрабатывается техника спортивного ориентирования. Знакомство с проведением спортивных соревнований и участие в соревнованиях различного ранга начиная со школьных до краевых. Ориентация на выполнение юношеских разрядов по спортивному ориентированию. Занятия рассчитаны на 6 часов в неделю.

Задачи данного этапа:

- укрепление здоровья;
- повышения разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной и туристской подготовки;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Особенности реализации программы 2 модуля

Во 2 модуле преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая сочетается со специальной подготовкой. Ребята выбирают то направление в ориентировании, которое им больше нравится, где они хотели бы достигнуть больших результатов. Это или летнее спортивное ориентирование или зимнее или техника туризма. Допускается сочетание. Тогда необходимо вносить корректировки в учебный план с учетом таких пожеланий.

Основной формой занятий остается спортивно – тренировочная игра.

2.2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» 2 модуль

№	Тема занятий	Всего, часов	Количество часов		Форма аттестации/контроля
			Теория, Час	Практика, Час	
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования и туризма в России и за рубежом. Охрана природы.	2	2	0	Тест
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию и по технике туризма.	2	2	0	-
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2	0	Опрос
4	Планирование спортивной тренировки.	2	0	2	Самостоятельная работа
5	Основы тактики и техники спортивного ориентирования.	2	0	2	Комбинированный тест
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию и технике туризма.	2	2	0	-
7	Основы туристской подготовки.	4	2	2	Тест
8	Общая физическая подготовка.	10	2	8	Зачет

9	Специальная подготовка.	10	2	8	Зачет
10	Технико–тактическая подготовка.	10	2	8	Зачет
11	Контрольные упражнения и соревнования.	8	2	6	Зачет
12	Восстановительные мероприятия	2	0	2	Зачет
	Итого	56	18	38	

1. Теоретическая подготовка

1.Краткий обзор состояния и развития спортивного ориентирования и туризма в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в нашем крае. Охрана природы.

Теория: Люди, внесшие значительный вклад в издания карт, в проведении соревнований. Знакомство с традициями своего объединения.

Выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация по спортивному ориентированию. Краевая федерация по спортивному ориентированию.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория: Понятия о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях по спортивному ориентированию и технике туризма. Причины травм и их профилактика, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения. Вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика: Способы остановки кровотечений, наложения шин при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Теория: Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Практика: Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию и технике туризма.

4.Планирование спортивной тренировки.

Теория: Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании, Перспективное, текущее и оперативное планирование. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок, дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

Практика: Оформление дневника тренировок

5. Основы техники и тактики ориентирования.

Теория: Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развития навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Практика: Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

6. Правила соревнований по спортивному ориентированию и технике туризм

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях, ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

Разъяснительная таблица штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Особенности судейства по различным видам.

7. Основы туристской подготовки.

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

Практика: Распределение должностей во время похода

2. Практическая подготовка.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

. Подготовительные периоды: с ноября по середину декабря, с середины марта по май месяц. Соревновательные периоды длится: с середины декабря месяца по середину марта, это зимний и с мая месяца по середину октября - летний. Переходный период с середины октября по ноябрь месяц.

9. Техничко–тактическая подготовка.

Теория: Выход на контрольный пункт с различных привязок, 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» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в заданном направлении.

Практика: Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона)

10. Контрольные упражнения и соревнования.

Принимают участие в соревнованиях различного ранга по спортивному ориентированию по технике туризма, по ОФП и кроссу. Ориентир на выполнение 1 юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Ожидаемые результаты учащихся после 2 модуля обучения

На этапе формируются компетентности в умении:

- самостоятельно планировать и соблюдать режим дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать режим питания;
- сознательно применять профилактические меры для недопустимости переутомления и заболеваний;
- применять технические действия в соревновательной практике;
- объяснять, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни;
- адекватно оценивать свои действия и действия окружающих;
- использовать простейшие приемы самоконтроля: измерения веса, роста, частоты сердечных сокращений и т.д.
- использовать средства общей и специальной физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации;
- подготовки и использования спортивного снаряжения для техники туризма и спортивного ориентирования;
- организовать и провести судейство соревнований по спортивному ориентированию и технике туризма.
- оказания первой доврачебной помощи пострадавшему;
- применять полученные знания, умения и навыки в условиях соревновательной деятельности;
- в умении использования и применения полученных в процессе занятий спортом навыков для решения бытовых проблем.

3 модуль

Особое внимание на этом этапе уделяем чтению рельефа карты. Развитию специальной выносливости. Больше внимания уделяется судейской подготовке и корректировке карт. Ребята учатся делать съемку местности и рисованию карт. Привлекаются при этом специалисты в данной области.

2.3. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» 3 модуль

№	Тема занятий	Всего, часов	Количество часов		Форма аттестации/контроля
			Теория, Час	Практика, Час	
1	Перспективы подготовки юных ориентировщиков.	2	2	0	Тест
2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	2	2	0	-
3	Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма занимающихся.	2	2	0	Опрос
4	Начальная судейская подготовка.	2	0	2	Комбинированный тест
5	Общая физическая подготовка	6	2	4	Зачет
6	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Зачет
7	Технико-тактическая подготовка	8	2	6	Зачет
8	Корректировка карт	2	2	0	Зачет
9	Контрольные упражнения и соревнования	4	0	4	Зачет
	Итого	38	14	24	

1. Теоретическая подготовка.

1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков.

Теория: Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно – тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Теория: Методы развития у спортсменов ориентировщиков специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длительные перегоны между КП и большое расстояние от привязок до контрольного пункта). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. Сбивающие факторы, воздействия на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования и технике туризма. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Практика: Выбор движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления).. Техника прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию и технике туризма.

3. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Теория: Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико–биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Практика: Методика ежедневного контроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма.

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию и туристских соревнований. Начальная судейская подготовка.

Теория: Организация соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанции по спортивному ориентированию и технике туризма. Ожидаемое время победителя.

Медицинское обслуживание соревнований. Работа комендантской службы в подготовке и проведении слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практика: Организация судейской страховки на дистанции. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполнения разрядов

5-7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Из всего разнообразия физических упражнений способствующих развитию физической подготовки избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в тактике и технике. Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств используются упражнения для рук и плечевого пояса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанции, скорость их преодоления и продолжительность пауз зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП и соревновательный метод.

Лыжная подготовка направлена на знакомство с лыжным ориентированием.

Практика: Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Спринтерский бег во всех разновидностях.

8. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствования координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Практика: Тренировка памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки. Отработка отдельных элементов ориентирования

9.Корректировка спорткарт.

Теория: Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисования карт.. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика: Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков

10. Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки для ориентировщиков 3 модуля.

Учащиеся 3 –го модуля в УТГ в течении сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и 10-12 соревнованиях по ориентированию, как школьного так и районного уровня.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа «Спортивное ориентирование» разработана с учетом ведения занятий в течение учебного года как на базе учреждения, так и на открытом воздухе (более 75%). В рамках часов тематического плана не входят многодневные туристские мероприятия – походы, слеты, соревнования, туристские лагеря, сборы и т.п. Учитывая это, преподавание указанных мероприятий осуществляется за счет дополнительного функционала педагогов, реализующих данную программу (руководители туристско-спортивных клубов в школе, педагоги и педагоги-организаторы ЦТКиЭ).

1. Кадровое обеспечение

Данная программа может быть реализована учителями физической культуры, спортсменом - разрядником по данному виду спорта; преподавателем биологии, географии, ОБЖ, знакомыми с планированием физических нагрузок. Для освещения отдельных тем можно также привлекать узких специалистов.

Наличие у педагога курсов повышения квалификации, разработанных проектов, дипломов воспитанников является показателем его компетенции.

2. Информационное обеспечение

В практике и методике преподавания важны:

- учебники, книги, пособия, статьи (публикации),
- видеозаписи учебно-тренировочного процесса, соревнований, массовых мероприятий.

1. Перечень рекомендуемых учебных наглядных пособий в учебном кабинете.

1. Условные знаки спортивных карт.
2. Цветные учебно – топографические карты масштаба 1:5000, 1:10000. 1:25000.
3. Расчлененные спортивные карты.
4. Учебные плакаты: формы рельефа местности и их изображение на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности.
5. Спортивные цветные карты.
6. Основные узлы.

3. Материально-техническое обеспечение программы

№п/ п	Наименование снаряжения и оборудования	Количество шт.
1.	Спальный мешок	15
2.	Рюкзак	15
3.	Палатка двухместная	6
4.	Коврики изоляционные	15
5.	Ведро туристские (комплект)	3
6.	Топор большой	2
7.	Компас	15
8.	Костровое оборудование	2
9.	Лопата саперная	2
10.	Газовая плитка	1
11.	Планшеты для карт для зимнего ориентирования	15
12.	Карты спортивные, физические, топографические,	
13.	административные, атласы, схемы.	15
	Веревки для вязания узлов(d -3м)	20
14.	КП	20
15.	Компостеры	1
16.	Видеокамера	1
17.	Фотоаппарат	1
18.	Компьютер	1
19.	Видеопроектор	1
	Принтер цветной для печатания карт.	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

№	Тема	Дата	Место проведения	Форма проведения	Теория часы	Практика часы	Форма Аттестации/контроля
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	27.09.2020	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	Тест
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена ориентировщика.	03.10.2020	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	Тест
3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	04.10.2020	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	Тест
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	10.10.2020	ЦТКиЭ	Лекция	0	2	Самостоятельная работа
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	11.10.2020	ЦТКиЭ	Лекция	0	2	Комбинированный тест
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	17.10.2020	ЦТКиЭ	Лекция	0	2	Контрольная работа

7	Психологическая и морально - волевая подготовка.	18.10.2020	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	-
8	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию и технике туризма.	24.10.2020	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	Тест
9	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	25.10.2020 31.10.2020	ЦТКиЭ	Лекция	2	2	Зачет
10	Общая физическая подготовка.	01.11.2020 07.11.2020	Физультурно-спортивный комплекс	Зачет, учебно-тренировочное занятие	0	4	-
11	Специальная подготовка.	08.11.2020 14.11.2020 15.11.2020 21.11.2020 22.11.2020 28.11.2021	ФСЦ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	2	10	Зачет
12	Техническая подготовка.	29.11.2020 05.12.2020 06.12.2020 12.12.2020	ЦТКиЭ ФСЦ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	0	8	Зачет
13	Тактическая подготовка	13.12.2020 19.12.2020 20.12.2020 26.12.2020	Территория ДОЛ «Жравленок»	Зачет, учебно-тренировочное занятие	0	8	Зачет
14	Контрольные упражнения и соревнования.	27.12.2020 16.01.2021	Территория ДОЛ «Жравленок»	Зачет, учебно-тренировочное занятие	0	6	Зачет

2 модуль.							
16	Краткий обзор состояния и развития ориентирования и туризма в России и за рубежом. Охрана природы.	17.01.2021	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	Тест
17	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию и по технике туризма.	23.01.2021	ЦТКиЭ	Лекция с элементами беседы	2	0	-
18	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	24.01.2021	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	Опрос
19	Планирование спортивной тренировки.	30.01.2021	ЦТКиЭ	Практическое занятие	0	2	Самостоятельная работа
20	Основы тактики и техники спортивного ориентирования.	31.01.2021	ЦТКиЭ ФСЦ	Лекция	0	2	Комбинированный тест
21	Правила соревнований по спортивному ориентированию и технике туризма.	06.02.2021	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	-
22	Основы туристской подготовки.	07.02.2021 13.02.2021	ЦТКиЭ	Лекция	2	2	Тест
23	Общая физическая подготовка.	14.02.2021 20.02.2021 21.02.2021 27.02.2021	ЦТКиЭ ФСЦ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	2	8	Зачет
24	Специальная подготовка.	28.02.2021 06.03.2021 07.03.2021	ЦТКиЭ ФСЦ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	2	8	Зачет

25	Технико–тактическая подготовка.	13.03.2021 14.03.2021 20.03.2021	Территория ДОЛ «Жравленок»	Зачет, учебно-тренировочное занятие	2	8	Зачет
26	Контрольные упражнения и соревнования.	21.03.2021 27.03.2021 28.03.2021	ЦТКиЭ ФСЦ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	2	6	Зачет
28	Восстановительные мероприятия	03.04.2021	ЦТКиЭ	-	0	2	
	3 модуль.						
29	Перспективы подготовки юных ориентировщиков.	04.04.2021	ЦТКиЭ ФСЦ	Лекция	2	0	Тест
30	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	10.04.2021	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	-
31	Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма занимающихся.	11.04.2021	ЦТКиЭ	Лекция	2	0	Опрос
32	Начальная судейская подготовка.	17.04.2021	ЦТКиЭ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	0	2	Комбинированный тест
33	Общая физическая подготовка	18.04.2021 24.04.2021 25.04.2021	ЦТКиЭ ФСЦ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	2	8	Зачет
34	Специальная физическая подготовка	02.05.2021 08.05.2021 15.05.2021	ЦТКиЭ ФСЦ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	2	6	Зачет
35	Технико-тактическая подготовка	16.05.2021	ЦТКиЭ ФСЦ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	2	4	Зачет

36	Корректировка карт	22.05.2021	ЦТКиЭ	Практическое занятие	2	0	Зачет
37	Контрольные упражнения и соревнования	23.05.2021	ЦТКиЭ ФСЦ	Зачет, учебно-тренировочное занятие	0	4	Зачет
	Итого				46	98	

Рекомендуемая литература.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.1995, 48с.,ил.
2. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом. Монография. Красноярск: ИПЦ КГТУ,2001.189с.
3. Глушко А. Условные знаки спортивных карт. – Кооператив «Спортсервиз» 1989г.
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., «Физкультура и спорт», 1976г.
5. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Учебное пособие. – Таллин 1975г.
7. Организация туристских походов, путешествий и слетов юных туристов. Методические рекомендации в помощь учителю. Г. Абакан 1984г.
8. «Советы юному туристу» методические рекомендации для руководителей туристских кружков и походов школьников по родному краю
9. Аникеева Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе. -М.: Просвещение, 1983.
10. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
. Г. Красноярск, 1990г.
11. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М. Просвещение1990.
12. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студентов пед. институтов. -М.: Просвещение, 1983

Литература для детей и родителей

1. Куприна Л.Е. Азбука туриста-эколога. Методические рекомендации. Москва -1991г.
2. Наркевич Ф.В. Туризм – лучший отдых. – Издат. «Медицина» Москва -1970г.
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию
4. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – Москва 1996.
5. Уроки ориентирования. Методические рекомендации в помощь руководителям кружков и секций спортивного ориентирования. – Москва. 1995г.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

7. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Богатое С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование. -М.: Воениздат, 1982.

В помощь педагогу при проведении игр.

Так как в ходе занятий делается больший упор на игровой способ обучения, который помогает развитию индивидуальных особенностей ребенка и поддержанию у него положительного эмоционального состояния.

Игровой метод приносит учащимся удовлетворенность своим соревновательным моментом, преодолением трудностей, встречающихся в ходе игры (нахождение КП, потеря ориентировки и нахождение правильного пути и т.д.) приносит радость побед и успехов, все это позволяет воспитывать уверенность в себе. Непременным условием здесь является здесь посильность игры, слишком трудная игра может привести к совершенно противоположному эффекту.

Игровой метод весьма близок к соревновательному методу. Различие состоит в том, что при соревновательном методе применяются основные упражнения (т.е. кросс с ориентированием согласно правилам соревнований), а при игровом методе – подводящие упражнения.

Для игр можно применять различный и очень простой набор инвентаря. Это: карточки, набор карт. Могут быть: ленточки, пластилин, глина, спички, шишки, камушки, сучья в лесу и т.д.

Игры можно проводить в лесу (а их большинство). В помещении, как при изучении, так и при закреплении изученного материала. С компасом, без средств ориентирования, с картой, с компасом и с картой. Для закрепления и совершенствования техники и тактики, для развития памяти и внимательности.

При выборе игры прежде всего нужно учитывать возраст детей, а также:

- давно ли они занимаются спортивным ориентированием;
- какие задачи решаются на практическом занятии, т.в лесу;
- готовятся ли они к соревнованиям.

Э. Изоп разделил все игры по ориентированию на 5 групп.

1. По месту проведения (в помещении или на местности).
2. По виду бега (с данным направлением бега, бег по данным карты, бег по азимуту, бег по памяти и т. д.)
3. По применяемым средствам ориентирования(без применения средств ориентирования, с применением карты, применением компаса, с применением карты и компаса).
4. По выполняемой задаче(для совершенствования и закрепления техники, для совершенствования и закрепления тактики, игры для развития памяти) .
5. По характеру организации участников игры и определению победителей(командные или патрульные, индивидуальные, патрульно-командные, индивидуально-командные, командные).

1. Лесные игры.

1.1. **Слалом между деревьями.** Выбирается участок густо залесенный с разнообразным рельефом и с разнообразными препятствиями. Обычно эти препятствия готовятся заранее. Игра проводится в виде эстафеты.

1.2. **Лесной футбол.** Произвольно выбираем ворота и играем в футбол между деревьями.

1.3. **Юные следопыты. (игра на внимание)** Задается маршрут длиной 300-400м. Пробегается всеми вместе. За время объяснения следующих действий, на маршруте устанавливаются дополнительные объекты, и вновь проходится маршрут. Кто больше заметит этих изменений и назовет их.

1.4. **Прятки в лесу.** Все делятся на две команды. Задается сектор в котором можно прятаться. Команде дается определенное время спрятаться. На поиски отправляется другая команда, которая тоже должна в течении определенного

времени найти всех ребят спрятавшейся команды. Побеждает та команда, которая больше найдет игроков в течении отведенного времени. Игра проводится первое время вместе со старшими. А через 5-6 занятий в лесу маленькие больше не боятся прятаться самостоятельно.

Охотники за сокровищами. Руководитель игры рассказывает, что неподалеку в лесу спрятан предмет. Чтобы найти его, каждой группе вручается схема маршрута, кто первый найдет сокровище, тот и победит.

1.5. **Нахождение номерков на время.** Для игры берутся два квартала леса разделенные просекой или дорогой. Каждой команде дается по 30 номерков из цветной бумаги. У первой команды числа на номерках от 1-30, у второй от 31-60. После разъяснения правил игры командам дается время на расстановку номерков в своем секторе. По истечению времени игроки команд возвращаются на место старта.

Командам дается общий старт. Задачей является, нахождение в отведенное время для игры время, например за 30- 60 минут карточек с номерами противоположной команды и передать их руководителю. Если кто - либо из игроков опоздал на старт, то его команде за каждую начавшуюся минуту опоздания засчитывается одно штрафное очко, и высчитывается из общего числа набранных очков. Побеждает та команда, которая наберет большую сумму очков.

2. При изучении топографических знаков, сторон горизонта:

2.2. **Игра «Знаковые эстафеты».**

Участники игры делятся на две или три команды. Перед началом игры команды выстраиваются в колонны. На некотором расстоянии от них на стульях (или просто на земле) раскладываются две группы карточек для каждой команды, в одной группе карточки с названием условного знака, во второй – карточки с символами.

Ход игры: Первый участник эстафеты бежит и приносит второму игроку свой

Команды карточку из первой группы, на которой указано название условного знака. Второй участник бежит к стулу и находит во второй группе карточку с символами этого

условного знака. Пара карточек откладывается в сторону. Третий игрок вновь берет со стула карточки из первой группы и передает ее четвертому игроку и т. д. После того, как все команды закончили эстафету, руководитель проверяет правильность выполнения задания и, если это необходимо начисляем командам штрафные очки.

2.2. Игра «Знаки на карте»

Участникам игры выдаются одинаковые спортивные карты.

Задание 1. Назвать по карте наибольшее количество условных знаков.

Задание 2. Подсчитать, сколько на карте отмечено поваленных деревьев, ям, микроямок, и других объектов.

Задание 3. Выяснить, отмечена на карте железная дорога, дамба, колодец, родник, забор и другие объекты.

Побеждает та команда которая справиться быстрее с заданием.

2.3. Игра «Назови знак».

Все игроки садятся в круг за стол. Посередине стола лежат в одной стопке перевернутые карточки с символами условных знаков. По кругу, каждый берет из стопки карточку и называет знак. Карточка с правильно названным знаком забирается участником. Если участник не знает условный знак, то карточка передается следующему по кругу, и он называет знак. Побеждает тот, кто больше наберет карточек.

Изучение сторон горизонта.

2.4. Игра «Встань в направлении севера».

Данные игры применяется для закрепления и проверке знаний при изучении сторон горизонта.

Занимающиеся встают в одну шеренгу. Ведущий говорит и показывает направления, например в той стороне юг. Участникам надо стать лицом на север. Побеждает тот, кто больше число раз, правильно повернется на север.

2.5. Игра «Нарисуй фигуру».

Участникам выдаются листки в клеточку, карандаши и карточки с заданиями. Ребята обозначают стороны горизонта на листе и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго - запад».

2.6. Игра «Найди клад».

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 5 шагов на север,

10 на восток, 2 шага на юго–запад и ищи клад», клад любые предметы. Получив карточку и взяв, компас ребята отправляются на поиски клада.

3. Игры на понимания масштаба.

3.1. Игра «Измеряй –ка»

Ребятам выдается карта с нанесенными КП. Задание: «Измерить», на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от вершины самого высокого холма до пересечения просек; от северного угла болота до микроямки и т.д.

3.2. Соревнование по измерению расстояний на карте.

Ребятам выдается карта с нанесенными на ней 10-20 КП. КП. обозначены без соблюдения очередности порядковых номеров.

Под рамкой на юге дается ее числовой масштаб. Руководитель называет порядковый номер задания и номера КП старта и финиша. Игрок записывает в следующую заранее подготовленную таблицу.

№ п/п	Стартовый КП	Финишный КП	Расстояние в мм	Расстояние в м	Ошибка в м.	Количество штрафных очков
1.						
2.						

Всего штрафных очков:

Получив задания игроки измеряют расстояние в мм между стартовым и финишным КП, перечисляют согласно масштабу расстояние в метры и заносят результат в соответствующую графу. Для выполнения задания дается 1 минута, позднее же, по мере приобретения навыка, меньше.

3.3 «Веерный бег»

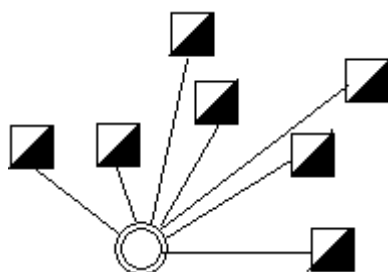
Схема игры изображена на рисунке. До начала игры руководитель игры измеряет расстояние от старта до всех КП в метрах и определяет их азимуты. На каждый КП он устанавливает малый знак. Расстояние от старта до всех КП должно составлять от 30 до 200 метров.

Руководитель игры выдает на старте каждому игроку свернутую записку, на которой обозначен номер соответственного КП, его азимут и расстояние до него в метрах. На каждый КП направляется один игрок (патруль). После старта руководитель игры

включает секундомер. Игроки разворачивают записки. Определяют по компасу ориентиры, в направлении которого следует двигаться, и отправляются в путь, измеряя его парами шагов. Игрок, вернувшийся с КП на месте старта, возвращает записку руководителю игры. Если игрок сообщил правильный пароль, то время прохождения до КП и обратно отмечается в соответствующей графе таблицы. По возвращении всех игроков на старте руководитель игры направляет их на следующие КП и т.д. Игра заканчивается после того, как все игроки прошли все КП.

Побеждает игрок, затративший меньше других времени.

Если игрок не нашел какого – либо КП или сообщил неправильный пароль, то в графе данного КП ему отмечается наихудшее время посещения того КП, показанное игроками, плюс 5 минут.



№ К П	АМ	Д (М)	игроки							
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
Всего										

Место										
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.4 «Веерный звездный бег»

Играют в лесу. Старт размещается на месте пересечения просек. От старта в разных направлениях по просекам планируются по четыре ответвления длиной 50 – 300м, которые заканчиваются пунктами выдачи карт, обозначенными на местности. От каждой точки в разных направлениях размещаются 3-4 КП. КП маркируются на местности малыми знаками. Расстояние от КП до пункта выдачи карт должны составить 25-100м (в зависимости от навыков игроков местности – почвы, густоты растительного покрова ит.п.)

На каждом пункте выдачи карт выставляется кусочек картона, на котором написаны азимуты на КП и расстояния до них в метрах. Например:

Пункт выдачи карт №1.

КП 1 - 26° 46 м;

КП 2 - 65° 38 м;

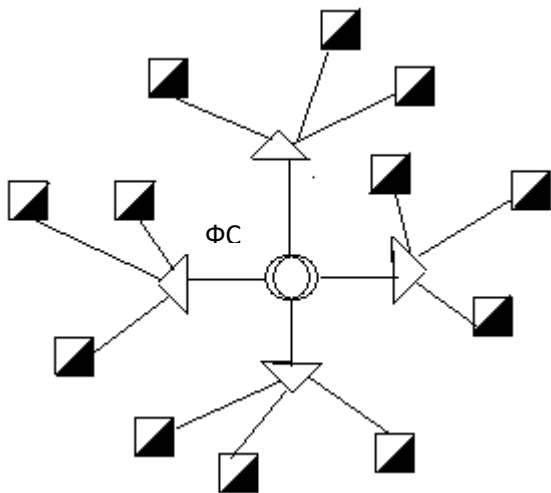
КП 3 - 316° 41м.

Игроки делятся на четыре патруля с одинаковым количеством членов (количество команд и пунктов выдачи карт одинаковое).

Патрули отправляются со старта одновременно каждый на свою дистанцию (ответвление). Достигнув пункта выдачи карт, команды должны посетить все КП соответственно за данным азимутом и расстоянием, записать их пароль и затем вернуться на старт. Руководитель игры засекает время секундомером и проверяет по паролям посещение КП.

После этого патрули стартуют снова, но по новым ответвлениям и т.д. до тех пор, пока со всех исходных точек не посетят все КП.

Побеждает патруль, суммарное время которого меньше других.



4. Диктанты по карте.

4.1. Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков - карты парка, лесопарка, карта с развитой дорожной сетью и т.д.) карандаши и иголки для отметки КП. Педагог или старший воспитанник называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли сего на карте, и диктует. «Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор до канавы. Здесь первый КП и т.д.» Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

4.2. На картах нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.»

5. Игры на понимание «легенды» КП.

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих, как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

6. Игры на выбор пути движения между КП.

Участники игры получают одинаковые карточки с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают варианты движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают свои варианты пути и обсуждают вместе с педагогом, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения нанести заранее на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

7. Игры на запоминание маршрута между КП.

Играющие получают одинаковые карты с двумя КП, листки бумаги и карандаши. За определенное время (на пример одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем педагог собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть главные и второстепенные ориентиры на карте.

8. «Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размером 2X 2 или 1X1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной- в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

9. Нанеси КП.

На некотором расстоянии (например 10-15м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

10. Карты на кубиках.

В игре используются 9 кубиков. Стороны их обклеиваются 6 различными картами. Игра снабжается (как и в детских кубиках) набором из шести карт подсказок. Хорошо подготовленные дети могут не использовать подсказку. Ребята собирают карты из кубиков на время.

11. Игра «Собери карту!»

Карта разрезана на кусочки. Здесь как и в случае с кубиками, начинающие могут использовать карты- подсказки(целые карты). Карту, для начинающих, разрезают на 10-12 частей. Для старших на 20-30.

II. Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности

Для спортивного ориентирования одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Данная группа игр и «игры в пути» в основном направлены на развитие у детей таких необходимых человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание.

Такие игры как:

- Игра со спичками (коробок со спичками всегда у туристов-ориентировщиков и игры со спичками тоже);

- Игра со словами («Виселица», «Синонимы», «Переставь буквы», «Напиши окончание слова»);
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд или ряд слов» и др.)
- Игры на внимание («Что пропало?» и др..)
- Логические задачи.
Известно, когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряется при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

Психологические игры

Психологические игры, пожалуй, самые важные. Они помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

Это игры:

1. «Ваше мнение»

Один из игроков выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем, что написал. Если ушедший игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то угадывающий выходит, и игра повторяется.

1. «Перевоплощение»
2. «Рассказ наоборот». Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков - повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца, Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.
3. «Жесты», «Что бы это было, если бы...» и др.

Оценка показателей развития

Нормативные требования (мальчики, юноши)

№ п / п	упражнения	Оценка в баллах	Возрастная группа					
			11	12	13	14	15	16
1	Бег 30м, сек.	5	5,0	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,6	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	6,9	6,6	6,3	6,0	6,0	5,6
2	Кросс 1000м, мин, сек.	5	3,42	3,31	3,22	3,12	3,05	3,00
		4	3,43- 4,04	3,32- 3,51	3,23-3,44	3,23-3,43	3,06- 3,23	3,01-3,08
		3			3,45-4,10	3,44-3,58		3,09-3,16
		2	4,05- 5,06	3,52- 4,23	4,11-4,43	3,59-4,30	3,24- 3,47	3,17-3,23
		1	4,33- 4,54	4,24- 4,54	4,44 и более	4,31 и более	3,48- 4,16	3,24и более
3	Челночный бег 3*10м,сек.	5	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6	6,4
		4	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,8
		3	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	6,9-7,3
		2	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7- 8,1	7,4-7,7
		1	9,3и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4и более	8,2 и более	7,8и более
4	Бег на месте 10 сек. тах. количество раз	5	68 и более					
		4	58-67					
		3	48-57					

		2	38-47					
		1	37 и менее					
	Прыжок в длину с места	5	196	211	226	236	251	260
		4	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		2	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
		1	160	165	180	190	205	214
6	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	13	15	18	21	25	28
		4	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	0-2	0-2	2и менее	3и менее	4и менее

Оценка показателей развития

Нормативные требования (девочки, девушки)

№ п / п	упражнения	Оценка в баллах	Возрастная группа					
			11	12	13	14	15	16
1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,2
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
		1	7,28и более	6,98и более	6,68и более	6,48и более	6,18и более	5,88и более
2	Кросс 1000м, мин, сек.	5	3,54	3,44	3,34	3,25	3,17	3,10
		4	3,55- 4,14	3,45- 4,06	3,35- 3,50	3,26- 3,40	3,18- 3,30	3,11- 3,19
		3	4,15- 4,37	4,07- 4,28	3,51- 4,10	3,41- 3,58	3,31- 3,47	3,20- 3,32
		2	4,38- 5,06	4,29- 4,54	4,11- 4,33	3,59- 4,18	3,48- 4,05	3,33- 3,49
		1	5,078и более	4,558и более	4,348и более	4,198и более	4,068и более	3,508и более
3	Челночный бег 3*10м,сек.	5	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5
		4	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-6,9
		3	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,4
		2	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,5-7,9
		1	9,3и более	9,1и более	9,0и более	8,8и более	8,38и более	8,08и более
4	Бег на месте 10 сек. тах.	5	68 и более					

.	количество раз	4	58-67					
		3	48-57					
		2	38-47					
		1	37 и менее					
	Прыжок в длину с места	5	196	211	226	236	251	260
		4	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		2	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
		1	160	165	180	190	205	214
6	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	13	15	18	21	25	28
		4	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	0-2	0-2	2и менее	3и менее	4и менее

Тестовый контроль в спортивном ориентировании.

Тест для сравнения результатов спортсменов-ориентировщиков 12-16 лет. Тест позволяет оценить и динамику развития физических и технических качеств ориентировщика (на любом уровне и в любой возрастной группе).

Тестирование проводится по трём направлениям:

1. Гладкий бег(кросс)
2. Гладкий бег(кросс) с отметкой.
3. Бег по дистанции ориентирования в заданном направлении. Для проведения тестов по пункту 1 и 2 выбирается произвольный круг (например 500метров) с мягким грунтом (полевая, лесная тропа, тропинка или парковый лес) без набора высоты. Для каждой возрастной группы предлагаются свои параметры.

Например:

ЮД 12-2км

ЮД14 -4км

ЮД -16 -6км.

Для тестирования по кругу 2 на этом же кругу устанавливается определенное количество средств отметки на различном расстоянии друг от друга. Например

ЮД 12-2км, 8 средств отметки;

ЮД14 -4км, 16 средств отметки;

ЮД -16 -6км, 24 средств отметки.

Таким образом, посредством этих тестов можно сравнивать, каковы затраты времени на отметку.

При тестировании по пункту 3 подбирается местность так, чтобы она была легко пробегаема, без набора высот и спортсмен мог набрать тот же километраж, что и в пункте 1 и 2. Количество контрольных пунктов со средствами отметки тоже должно соответствовать пункту2;

ЮД 12-2км, 8 КП;

ЮД14 -4км, 16 КП;

ЮД -16 -6км, 24 КП.

Бег должен проходить преимущественно по грунту, без использования дорог и троп.

Использование в тренировочном процессе таких тестов позволяет проследить, какие качества и как развиты у спортсмена, над чем следует работать. Систематическое их проведение и систематизирование результатов позволяет постоянно контролировать учебно- тренировочный процесс и иметь возможность сравнивать результаты своих воспитанников с результатами спортсменов из других регионов