

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Рыбновский районный Детско-юношеский Центр туризма»**

**Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №7 от 29.08.2024**

**«Утверждаю»
Директор МБУ ДО РР ДЮЦТ
_____ Новиков С.В.
Приказ №41 от 29.08.2024**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»
(разноуровневая программа)**

Срок освоения программы каждого уровня: 36 недель

Возраст обучающихся:

Стартовый уровень - 10-12 лет

Базовый уровень – 13-14 лет

Продвинутый уровень – 15-17 лет

г.Рыбное, 2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Роль и место программы в образовательной программе учреждения

Программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с образовательной программой Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Рыбновский районный Детско-юношеский Центр туризма», всестороннего анализа проводимой физкультурно-оздоровительной в Центре, является самой востребованной программой учебного плана образовательной программы, ориентирована на формирование личности, востребованной в современных условиях, обладающей высоким интеллектуальным и физическим потенциалом, готовой к познанию любой деятельности и преодолению жизненных трудностей.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на гармоничное развитие обучающегося - его интеллекта и здоровья - с учётом физической активности и мыслительной деятельности в дисциплине «спортивное ориентирование».

Новизна программы:

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется с помощью специальных карт для занятий ориентированием на местности. Центром разрабатываются карты определённых мест Рыбновского района. Все это даёт обучающимся углублённые знания о районе.

Актуальность программы продиктована тем, что приоритетной задачей Российского государства является поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации, в связи с этим охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности учреждений дополнительного образования. Полученные навыки и знания по спортивному ориентированию помогут учащимся сориентироваться в любой незнакомой местности, при различных чрезвычайных ситуациях.

Педагогическая целесообразность: полученные навыки и знания по спортивному ориентированию помогут учащимся сориентироваться в любой незнакомой местности, при различных чрезвычайных ситуациях, иметь хорошую физическую подготовку, занимаясь спортивным ориентированием. Обучающиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, учатся организовывать свой досуг. Данный курс пропагандирует здоровый образ жизни.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 10-17 лет.

Условия набора

Зачисление в группы производится с обязательным условием - обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Условия формирования групп

Группы обучающихся разновозрастные, смешанные.

Отличительная особенность и уровень программы

Программа «Спортивное ориентирование» является разноуровневой:

Стартовый - 10-12 лет.

Базовый – 13-14 лет

Продвинутый – 15-17 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения содержания каждого уровня программы – 36 недель.

Общий объём программы:

Стартовый уровень — 72 часа.

Базовый уровень - 72 часа.

Продвинутый уровень — 72 часа.

Режим организации занятий

Продолжительность одного занятия в группах составляет 2 академических часа 1 раз в неделю. Занятия по общефизической подготовке проводятся в спортивном зале, по специальной физической подготовке на местности. Занятия по технико-тактической подготовке могут проводиться как в кабинете, так и на местности в зависимости от изучаемого материала и носить теоретический или практический характер.

Особенности организации образовательного процесса

В группу принимаются все желающие, а также допускается дополнительный набор талантливых детей на основании результатов тестирования для обучения по индивидуальной образовательной программе (индивидуальному учебному плану).

Возраст занимающихся 10-17 лет.

На основе межпредметных связей осуществляется получение обучающимися дополнительных знаний по дисциплинам: физиология человека, гигиена спортивной тренировки, топография и картография,

основы безопасности жизнедеятельности, география, психология.

Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

Программный материал объединен в целостную систему и разбит на три уровня сложности в соответствии с этапами реализации программы:

1. «Стартовый (ознакомительный) уровень».
2. «Базовый уровень».
3. «Продвинутый уровень».

В стартовом уровне данной программы прививается интерес к занятиям по ориентированию на местности. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение обучающихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. Немаловажная роль отводится знакомству с родным краем и его достопримечательностями.

В базовом уровне обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике и тактике спортивного ориентирования. Приобретают соревновательный опыт, участвуя в районных и областных соревнованиях по ориентированию на местности. На этом этапе увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки.

Возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает развитие специальной выносливости. Продолжается многогранный процесс совершенствования техники и тактики ориентирования на местности в различных условиях. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки отводится соревновательному методу за счет увеличения количества соревнований.

В продвинутом уровне осуществляется освоение возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок, углубление знаний по теории

и практике ориентирования на местности. Кроме того, обучающиеся получают дополнительные знания в области медицины.

Форма обучения: очная.

Виды занятий

Занятия проводятся с использованием различных *видов организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Формы занятий:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (выполнение проектов, создание коллективных работ);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы подведения итогов

При подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки ребят. Кроме того, учитывается результативность выступлений обучающихся на соревнованиях различного уровня. Для проведения итогового контроля разработан и используется контрольно-диагностический тест.

1.2. Цели, задачи и планируемые результаты программы

Цель - освоение учащимися основ топографии и ориентирования на

местности.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- изучить основы спортивного ориентирования;
- сформировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования;
- изучить историю Рязанской области, Рыбновского района, их природных особенностей;
- изучить основы туристской подготовки;
- познакомить с основами знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре Рязанской области, Рыбновского района, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- повышение уровня коммуникативной культуры;
- экологическая культура;
- освоят способы физического саморазвития;
- повышения уровня физической подготовки, развитие скоростных

навыков, ловкости, выносливости;

- развитие морально-волевых и профессионально важных качества, необходимые для занимающихся спортивным ориентированием.

Метапредметные результаты:

- развитие навыков межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;

- расширение общекультурного кругозора;

- способность определить свой дальнейший путь в спортивной деятельности и смежных профессиях;

- овладение навыками самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления.

Предметные результаты:

- умение ориентироваться на любом типе местности;

- умение пользоваться технико-тактическим арсеналом ориентирования на местности;

- знание основных навыков туристской подготовки;

- знание истории, культуры Рязанской области, Рыбновского района, их туристской возможности

- владение навыками участия в соревнованиях различного уровня;

- повышение уровня физической формы, необходимым для сдачи спортивных нормативов, норм ГТО по возрасту и при возможности для выполнения спортивных разрядов.

3. Содержание программы

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Цель и задачи «стартового» уровня:

Цель «стартового» уровня освоения содержания программы: развитие устойчивого интереса обучающихся к систематическим занятиям по спортивному ориентированию, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание морально-волевых качеств личности.

Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» на стартовом уровне решает следующие **задачи:**

Образовательные:

- познакомить с основами спортивного ориентирования и ориентирования на местности;
- приобщать к активному образу жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- предоставить возможность для применения полученных навыков в мероприятиях и соревнованиях;
- обучить основам безопасности в туристических походах и на соревнованиях.

Развивающие:

- развивать разнообразные практические навыки, самоорганизации и самоуправления;
- развивать двигательные координационные способности;
- развивать физические качества обучающихся через общую и специальную физическую подготовку;
- способствовать интеллектуальному, развитию обучающихся, психических процессов: мышление, память, внимание, воображения;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;
- предоставить возможность развитию познавательного интереса к природе и окружающей среде.

Воспитательные:

- воспитывать у детей потребность охранять природу, бережно относиться к ней;
- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать социальному и профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности.

Учебный план стартового уровня

№ п. п	Тема занятий	Общее количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практическая подготовка	
1.	Спортивное ориентирование	30	14	16	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	1	1	-	Устный опрос
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2	-	Тест
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	2	1	1	Проверка внешнего вида
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	1	1	Игра «Спасатели»
1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	10	4	6	Тесты
1.6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	2	2	-	Тест
1.7.	Техническая и тактическая подготовка	8	2	6	Тест
1.8.	Психологическая подготовка.	3	1	2	Тесты
2.	Организация туристского быта и краеведение	8	4	4	
2.1.	Туризм и его виды	2	1	1	Маршрутный лист
2.2.	Краеведение	2	1	1	Фотоотчет
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Фотоотчет
2.4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1	Игра
3.	Физическая подготовка	26	4	22	
3.1.	Общая физическая подготовка	12	1	11	Контрольные нормативы
3.2.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Сдача нормативов
3.3.	Лыжная подготовка.	6	2	4	Контрольные нормативы

4	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8	Контрольная дистанция
	Итого часов:	72	22	50	

Содержание программы стартового уровня обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования

Организация работы группы в течение года. Краткий обзор развития ориентирования в Рязанской области. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами ориентировщиками города.

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Основы безопасности проведения занятий:

в учебном классе, в спортивном зале, на улице, во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном полигоне, на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

1.3. Одежда и снаряжение ориентировщика

Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практическая подготовка. Выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Отдых. Питание. Значение питания.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиена обуви и одежды.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Практическая подготовка. Отработка видов по оказанию помощи.

1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Спортивная карта, цвета карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Практическая подготовка. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт, линейных и площадных ориентиров.

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.7. Техническая и тактическая подготовка

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с помощью линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практическая подготовка. Отработка навыка правильного держания карты и компаса. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие аварийного азимута. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП.

1.8. Психологическая подготовка.

Задачи и средства психологической подготовки. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.

Практическое занятие. Здоровьесберегающие технологии: тренинги.

2. Организация туристского быта и краеведение

2.1. Туризм и его виды

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Виды туризма.

Практическая подготовка. Выбор мест для привалов и биваков. Установка палатки.

2.2. Краеведение

История района и области. Знатные земляки.

Практическая подготовка. Экскурсия в районный краеведческий музей.

2.3. Охрана природы и памятников культуры

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Памятные исторические места.

Практическая подготовка. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов выходного дня.

2.4. Личное и групповое снаряжение

Понятие о личном туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе.

Практическая подготовка. Подготовка личного снаряжения к походу.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Роль общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения.

Влияние общеразвивающих упражнений на здоровье человека. Разминка, заминка, их значение.

Практическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

3.2. Специальная физическая подготовка

Методика развития специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растяжку, упражнения с партнерами, упражнения с предметами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.3. Лыжная подготовка.

Виды классических ходов. Стойка лыжника. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Практическое занятие. Обучение стойки лыжника. Обучение попеременному двухшажному ходу. Преодоление подъемов «лесенкой».

Попеременный ход без палок. Обучение технике спуска со склонов в низкой стойке.

4. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия. Участие в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты

По итогу реализации программы на «стартовом» уровне у обучающегося будут сформированы, научатся:

Личностные результаты:

- проявлять бережное отношение к природе как в рамках участия в походах, мероприятиях, соревнованиях, так и в дальнейшей жизни;
- воспитание морально-волевых качеств личности, персональной ответственности за результат выполненной работы;
- проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям в объединении;
- проявлять осознанный выбор к построению дальнейшей индивидуальной траектории, занятия спортом.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- сохранять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, выполнению заданий, ориентирования на местности;
- анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике;
- определять основную и второстепенную информацию;
- понимать информацию, представленную в виде знаково-символических средств, читать простые схемы, таблицы.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- высказывать и аргументировать своё мнение;
- использовать языковые средства, соответствующие учебно-познавательной задаче;
- слушать и понимать речь других; договариваться о распределении обязанностей при работе в паре / группе;
- давать оценку поступкам товарищей, чётко и логично излагать свои мысли;
- обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;
- представлять результат совместной деятельности; сотрудничать в совместном решении проблемы / задачи.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- планировать действия по решению задачи для получения результата; – планировать способы решения задачи;
- определять цель деятельности на учебном занятии;
- адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- определять причины успеха / неуспеха решения учебной задачи; прилагать волевые усилия для достижения результата.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать и уметь применять свои знания на практике:

Знать:

- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- устройство спортивного компаса. Приёмы пользования спортивным компасом;
- приёмы и способы ориентирования;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты на местности;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- бежать через лесной массив не снижая скорости.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Цель и задачи базового уровня:

Цель «базового» уровня освоения содержания программы: закрепление интереса к систематическим занятиям и улучшение полученных навыков в спортивном ориентировании, практическому применению полученных знаний в соревнованиях, мероприятиях различного уровня.

Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» на базовом уровне решает следующие **задачи:**

Образовательные:

- обучить базовым навыкам спортивного ориентирования и ориентирования на местности;
- воспитать навык к постоянным занятиям физической культурой и спортом;
- вовлекать к участию в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- обучить безопасному пребыванию и прохождению туристических походов и соревнований.

Развивающие:

- способствовать развитию технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам и школы безопасности;
- развивать разнообразных практические навыки необходимые для прохождения дистанции, в том числе самоорганизации и самоуправления;
- поддержать потребность обучающихся в самопознании и саморазвитии;
- углубить развитие внимания, памяти, мышления, воображения в период физических нагрузок и сложных природных условиях.

Воспитательные:

- продолжить воспитание волевых качеств целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование у обучающихся ценностных ориентиров, социальной активности, и поведения в социуме;
- развивать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- поддержать развитие социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- углубить знания о навыках здорового образа жизни.

Учебный план базового уровня

№ п.п	Тема занятий	Общее количество учебных часов			Контроль
		Всего	Теория	Практическая подготовка	
1.	Спортивное ориентирование	30	10	20	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	1	1	-	Устный опрос
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	1	1	Тест
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	2	1	1	Проверка внешнего вида
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	1	1	Ведение дневника самоконтроля
1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	8	2	6	Тесты
1.6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	1	1	-	Тест
1.7.	Техническая и тактическая подготовка разнести	10	2	8	Тест
1.8.	Психологическая подготовка.	4	1	3	Контрольные тесты
2.	Организация туристского быта и краеведение	8	4	4	
2.1.	Туризм и его виды	2	1	1	Опрос
2.2.	Краеведение	2	1	1	Фотоотчет
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Фотоотчет
2.4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1	Тестирование
3.	Физическая подготовка	26	5	21	
3.1.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Выполнение зачетных
3.2.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов

3.3.	Лыжная подготовка.	6	1	5	Контрольные нормативы
4	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8	Контрольная дистанция
	Итого часов:	72	19	53	

Содержание программы базового уровня

1. Спортивное ориентирование

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России

Этапы развития ориентирования в Рязанской области и в России. Ведущие спортсмены Рязанской области. Выступлений Рязанских ориентировщиков на международных соревнованиях.

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Безопасность участников соревнований (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Меры личной безопасности.

Практическая подготовка. Поиск условно-заблудившегося по карте.

1.3. Одежда и снаряжение ориентировщика

Теоретическое занятие. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, карточка, чип, планшет участника.

Практическая подготовка. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям.

1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

Ушибы, растяжения, вывихи.

Практическое занятие. Основная помощь при различных травмах.

1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Спортивная карта, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Практическая подготовка. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт, точечных ориентиров. Создание простейших планов и схем.

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях.

Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Представитель команды.

1.7. Техника и тактика спортивного ориентирования

Правила снятия направления с карты. Движение по направлению с помощью компаса. Скорость движения на дистанции.

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

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

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта).

Практическая подготовка. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и

грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса. Движение по направлению с помощью компаса.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно.

Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения подстанции.

Анализировать допущенные ошибки при прохождении дистанции.

1.8. Психологическая подготовка.

Особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера. Понятие о спортивной мотивации.

Практическая подготовка. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли.

2. Организация туристского быта и краеведение

2.1. Туристские путешествия родного края.

Теоретическое занятие. Туризм – один из видов активный отдых. История развития туризма в стране.

Практическая подготовка. Экскурсия в районный краеведческий музей, просмотр видеофильма.

2.2. Краеведение.

Географическое положение Рязанской области, Рыбновского района, рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы.

Практическая подготовка. Посещение интересных объектов природы Рыбновского района.

2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практическая подготовка. Посадка зеленых насаждений. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

2.4. Личное и групповое снаряжение

Понятие о групповом туристском снаряжении. Перечень группового снаряжения и уход за ним.

Практическая подготовка. Подготовка группового снаряжения к походу с учетом сезона.

Контроль. Фотоотчет.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок.

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

3.2. Специальная физическая подготовка

Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Практическая подготовка. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с картой и компасом.

Упражнения для развития ловкости: Прыжки (в длину, по кочкам, вниз, с одной ноги, с двух ног), перекувытки, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растяжку, упражнения с партнерами, упражнения с предметами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре, приседание на двух и одной ногах, приседание с отягощением, упражнения с предметами.

Интервальная тренировка.

3.3. Лыжная подготовка.

Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Практическая подготовка. Обучение попеременному одновременному одношажному ходу. Основы конькового хода. Преодоление подъемов «елочкой». Обучение технике спуска со склонов в высокой стойке. Бег на лыжах «классическим ходом» на дистанции от 2 до 5 км.

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическая подготовка. Участие в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

По итогу реализации программы на «базовом» уровне у обучающегося будут сформированы, научатся:

Личностные результаты:

- понимать ответственность за личное здоровье и осознавать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- проявлять ответственное отношение к обучению и понимать причины успешного выполнения задания;
- уметь проводить самооценку собственной учебной деятельности на основе критериев успешности;
- связывать свои успехи с усилием и трудолюбием и устанавливать связь между целью деятельности и её результатом;
- владеть социальными нормами, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям в объединении.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- понимать информацию, представленную в виде знаково-символических средств;
- использовать знаково-символические средства для решения задач, ориентировании на местности;
- использовать технические и тактические навыки для прохождения соревнований;
- анализировать текстовую, графическую информацию в соответствии с учебной задачей;
- находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, выполнению заданий, ориентирования на местности.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- высказывать и аргументировать свое мнение;
- договариваться и определять последовательность работы в группе, обеспечивающую достижение цели;
- проявлять готовность быть лидером и выполнять поручения;
- учитывать разные мнения и интересы; аргументировать и обосновывать свою позицию;
- оценивать действия партнеров по совместной деятельности;
- оценивать свой вклад в общий результат.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- намечать операции, с помощью которых можно получить результат;
- осуществлять контроль в процессе своей деятельности;
- прилагать волевые усилия для достижения результата;
- обнаруживать и фиксировать ошибки;
- конструктивно действовать, преодолевая препятствия при выполнении задачи;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать и уметь применять свои знания на практике:

Знать:

- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания для достижения высоких спортивных результатов;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- правильно держать спортивную карту;
- применять навыки, измерения расстояния на местности парами шагов; – сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции;
- снимать азимут с карты и двигаться по нему; – выдерживать азимут на длинных участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков;
- выбирать оптимальный маршрут без потери скорости прохождения дистанции.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Цель и задачи продвинутого уровня:

Цель «продвинутого» уровня освоения содержания программы: формирование навыков, способствующих результативному выступлению на соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня.

Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» на продвинутом уровне решает следующие **задачи:**

Образовательные

Расширить знания по:

- истории родного края;
- природоохранной деятельности, формах участия в ней детей;
- санитарно-гигиенической подготовке юных ориентировщиков;
- тактической и технической подготовке юного ориентировщика; - правилам соревнований по спортивному ориентированию;

Развивать и совершенствовать:

- умения и навыки - технических и тактических приемов ориентирования;
- пользоваться компасом и картой при движении по дороге и тропам;
- судейства спортивного ориентирования;
- пользоваться упражнениями для восстановления организма после соревнований.

Развивающие:

- развивать физические способности детей с учетом их возрастных особенностей: скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость;
- развивать способность соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- развивать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Воспитательные:

способствовать воспитанию:

- стремления к здоровому образу жизни;
- спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- выносливости, находчивости, самостоятельности, решительности, целеустремленности;
- активной природоохранной деятельности.

Учебный план продвинутого уровня

№ п.п	тема занятий	Общее количество учебных часов			Контроль
		Всего	Теория	Практическая подготовка	
1.	Спортивное ориентирование	28	11	17	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	1	1	-	Беседа и анализ
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1		Видео
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	2	1	1	Участие в установке
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	1	1	Ведение дневника самоконтроля
1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	4	1	3	Тесты
1.6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	1	1		Тесты
1.7.	Техническая и тактическая подготовка	13	4	9	Контрольная дистанция.
1.8.	Психологическая подготовка.	4	1	3	Контрольные тесты
2.	Организация туристского быта и краеведение	8	4	4	
2.1.	Туризм и его виды	2	1	1	маршрутный лист
2.2.	Краеведение	2	1	1	Викторина
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Фото
2.4.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Маршрутный лист
3.	Физическая подготовка	22	5	17	
3.1.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов.
3.2.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
3.3.	Лыжная подготовка.	4	1	3	Контрольная дистанция.

4	Соревнования по спортивному ориентированию	14	-	14	Контрольная дистанция
	Итого часов:	72	20	52	

1. Спортивное ориентирование

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

Сильнейшие спортсмены–ориентировщики мира и России. Сборная Рязанской области на Первенстве России по спортивному ориентированию среди учащихся.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия о травмах. Причины травм. Возможные травмы на занятиях и соревнованиях. Оказание помощи пострадавшему.

1.3. Одежда и снаряжение ориентировщика

Учебные полигоны, их оборудования для проведения тренировочных занятий на местности. Особенность снаряжения для соревнований по спортивному ориентированию на лыжах.

Практическая подготовка. Устройство, изготовление, установка снаряжения.

1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Значение комплексного педагогического контроля медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

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

Практическая подготовка. Ведение дневника самоконтроля.

1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Практическая подготовка. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт.

Измерение расстояний по карте и на местности. Описание легенд.

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.7. Тактико-техническая подготовка

Рельеф и его влияние на скорость бега. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления.

Организационно–подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Полигон. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

Практическая подготовка. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута.

Чтение карты на различных скоростях движения. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

1.8. Психологическая подготовка.

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований.

Практическое занятие. Тесты на развитие уверенности в себе.

2. Организация туристского быта и краеведение

2.1. Туристские возможности Рязанской области, Рыбновского района.

Наиболее интересные места для проведения походов.

Практическая подготовка. Поход по Вожской засеке.

2.2. Краеведение.

Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура Рыбновского района.

Практические занятия. Экскурсия в музей-заповедник С.А.Есенина.

2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Воспитательное и эстетическое значение памятников культуры.

Практическая подготовка. Охрана памятников. Очистка мусора в лесу.

2.4. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового туристского снаряжения в различных видах туризма.

Практическое занятие. Выбор личного снаряжения и его ремонт.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, равновесия, координации движений.

Практическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая подготовка. Ездана велосипеде.

3.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для ориентировщиков. Характер и методика развития специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практическая подготовка. Беговая подготовка. Фартлек – игра скоростей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости и ловкости.

3.3. Лыжная подготовка.

Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Практическая подготовка. Обучение попеременному одновременному бесшажному ходу. Изучение техники разновидностей конькового хода. Преодоление подъемов ступающим шагом. Попеременный ход без палок. Подъем без палок. Техника прохождения спусков. Обучение поворотам на месте и в движении.

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическая подготовка. Участие в соревнованиях различных рангов.

По итогу реализации программы на «продвинутом» уровне у обучающегося будут сформированы, научатся:

Личностные результаты:

- проявлять ответственное отношение к обучению и понимать причины успешного выполнения задания;
- уметь анализировать результаты собственной учебной деятельности;
- иметь стремление к достижению поставленной цели;
- владеть социальными нормами, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям в объединении.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- четко владеть информацией, необходимой для достижения цели;
- использовать технические и тактические навыки для прохождения соревнований;
- анализировать текстовую, графическую информацию в соответствии с учебной задачей;
- находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, выполнению заданий, ориентирования на местности.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- четко излагать свое мнение;
- планировать работу в группе, обеспечивающую достижение цели;
- проявлять готовность быть лидером и выполнять поручения;
- учитывать разные мнения и интересы; аргументировать и обосновывать свою позицию.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- осуществлять контроль в процессе своей деятельности;
- прилагать волевые усилия для достижения результата;
- конструктивно действовать, преодолевая препятствия при выполнении задачи;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.

Предметные результаты:

Должны знать:

- топографические знаки спортивной карты;
- что такое сечение, масштаб и как считать набор высоты по карте;
- права и обязанности участников и судей соревнований, правило подачи

Протеста;

- как подготавливать лыжный инвентарь к тренировкам и соревнованиям - основ безопасности при выполнении упражнений в спортивном зале и на местности;
- физиологических показателей тренированности (ЧСС, ЖЕЛ, МПК);
- что такое переутомление и пере напряженность организма;
- основные волевые качества спортсмена – ориентировщика;
- основных нравственно-этических норм поведения на занятиях спортивным ориентированием.

Уметь:

- детально читать рельеф; читать карту с одновременно контролировать расстояние, контролировать направление;
- брать КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса;
- ориентироваться по точечным ориентирам;
- выбирать путь движения в зависимости от характера растительности и рельефа местности;
- ставить и двигаться по точному азимуту;
- беглого чтения карты в движении;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и лыжной подготовке;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
- соблюдать правила безопасности при выполнении физической упражнений в спортивном зале и на местности;
- соблюдать правила гигиены на тренировках.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы – русский.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» (стартовый уровень)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.10.2023	30.06.2024	36	36	72	Один раз в неделю 2 часа

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» (базовый уровень)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.10.2023	30.06.2024	36	36	72	Один раз в неделю 2 часа

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» (продвинутый уровень)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.10.2023	30.06.2024	36	36	72	Один раз в неделю 2 часа

Формы аттестации (контроля)

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение курса программы применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование 1-ого, 2-ого, 3-его уровней сложности (Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003 г.);
- Практическое выполнение контрольных нормативов.

Показатели результативности программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по ориентированию на местности	- Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по ориентированию на местности, выполнения разрядов, походов по родному краю. - Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	- Анкетирование. - Опрос. - Педагогическое наблюдение.
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников	-Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения. -Анализ активности участия в социальнозначимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов).
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательную активность учащихся	- Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях. -Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.
Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	- Наблюдения за отношениями в детском коллективе. - Наблюдения за отношениями обучающихся к деятельности в объединении. - Методика диагностики социально-психологического климата в группе.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Формы и методы проведения занятий:

Традиционные:

- групповые теоретические и практические занятия;
- беседы;
- работа со спортивными картами;
- работа с литературой и регламентирующими документами.

Методы обучения:

- информационный – сообщение готовой информации;
- репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий (работа с картой и компасом).

Методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Активные и интерактивные:

- обучающие игры; - тренинги;
- учебно-тренировочные сборы;
- соревнования;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- занятия по индивидуальным планам;
- демонстрация фото-видео материалов,
- инструкторская и судейская практика.

Методы обучения:

- «Погружение» в спортивную среду;
- продуктивный – предусматривающий постановку проблемы;
- исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта;
 - сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей предметов, объектов и явлений;
 - проблемный (выбор оптимального пути движения на соревнованиях, анализ пути движения).

Учебные (дидактические) материалы:

- специальная литература;
- учебные плакаты;
- разнообразный картографический материал;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое оснащение:

1. Секундомер:

- механический – 1 шт.
- электронный – 1 шт.

2. Карты спортивные, планы местности, планы своей местности.

3. Компостеры для СО - 20 шт.

4. Призмы для ориентирования - 20 шт.
5. Планшеты для зимнего ориентирования – 10 шт.
6. Лыжи и лыжные ботинки – 15.
7. Компасы спортивные – 15 шт.
8. Ноутбук.
9. Мультимедиа-проектор, экран.

Формы контроля:

Промежуточный контроль:

- контрольно-практические задания;
- тесты;
- сдача спортивных нормативов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов продуктивные формы:

- соревнования по спортивному ориентированию различного уровня;
- документальные формы подведения итогов: дневники достижения учащихся, дневники педагогических наблюдений.

Информационные источники

1. Алешин А.В. Карта в спортивном ориентировании. - М., Физкультура и спорт, 1989г.;
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Ориентирование для детей. Уфа. 2000 г.;
3. Воронов Ю.С. Тесты и задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие –СГИФК, 1995 г.;
4. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеских спортивных школ по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТур. 1999 г.;
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование. М.: ЦДЮТур.1999 г.;
6. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур. 1997г.
7. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. Методические рекомендации в помощь руководителям кружков и секций спортивного ориентирования. М., ЦДЮТур, 1995 г.
8. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию[Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003 г.
9. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: Тур, 1997 г.
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/7157181>

Оценочные аттестационные материалы
Стартовый уровень
Контрольные нормативы по физической подготовке

Контрольные упражнения	Категория	10-12 лет		
		4	3	2
Бег 1000м	М	4,41	6,00	7,30
	Д	5,25	6,55	8,30
Бег 60м с высокого старта, сек*	М	10,0	10,6	11,2
	Д	10,5	11,0	11,5
Челночный бег 4х9 м.**	М	10,4	10,8	11,2
	Д	10,4	10,8	11,2
Скакалка	М	40	35	30
	Д	55	50	20
Прыжок в длину с места, см.	М	150	145	140
	Д	150	140	135
Отжимание	М	20	16	12
	Д	12	9	6

* норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

** норматив принимается в зимний период в спортивном зале

Учащиеся, не выполнившие контрольный норматив, получают один балл

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

Контрольные упражнения	Категория	Этап подготовки		
		Стартовый уровень		
		4	3	2
Тест №1* «Условные знаки спортивных карт», баллы	все категории	15 и более	1 4 - 9	8- 3
Тест №15* «Ориентирование карты», баллы	все категории	9 и более	8 - 5	4- 1
Тест №22* «Масштаб карты», баллы	все категории	5 и более	4 - 3	2- 1
Участие в соревнованиях (в своей возрастной группе), кол-во стартов	все категории	3 и более	2	1

Учащиеся, не выполнившие контрольный норматив, получают один балл
**Т.В. Моргунова Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: 2008.*

Базовый уровень
Контрольные нормативы по физической подготовке

Контрольные упражнения	Категория	13–14 лет		
		4	3	2
Бег 1000м	М	4,03	5,30	7,00
	Д	4,50	6,20	7,50
Бег 60м с высокого старта, сек*	М	8,8	9,7	10,5
	Д	9,7	10,2	10,7
Челночный бег 4х9 м.**	М	9,6	10,0	10,5
	Д	9,6	10,0	10,5
Скакалка	М	55	50	45
	Д	70	65	60
Прыжок в длину с места, см.	М	175	165	155
	Д	175	165	155
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	М	7	5	3
Отжимание	Д	15	12	9

**норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе*

***норматив принимается в зимний период в спортивном зале*

Учащиеся, не выполнившие контрольный норматив, получают один балл

**Контрольные нормативы по технико-тактической
подготовке**

Контрольные упражнения	Категория	Этап подготовки		
		Базовый уровень		
		4	3	2
Тест №2* «Условные знаки спортивных карт», баллы	все категории	18 и более	1 7- 1 3	1 2 - 6
Тест №16* «Ориентирование карты», баллы	все категории	10 и более	9- 6	5 - 3
Тест №23* «Масштаб карты», баллы	все категории	6 и более	5- 3	2 - 1
Тест №17* «Стороны горизонта», баллы	все категории	6 и более	5- 3	2 - 1
Участие в соревнованиях (в своей возрастной группе), кол-во стартов	все категории	6 и более	5- 3	2 - 1

Учащиеся, не выполнившие контрольный норматив, получают один балл
*Т.В. Моргунова *Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: 2008.*

Продвинутый уровень**Контрольные нормативы по физической
подготовке**

Контрольные упражнения	Категория			
		4	3	2
Бег 2000, мин, сек	Юноши	9,40	10,00	10,40
	Девушки	10,00	10,40	12,00
Бег 100м, сек*	Юноши	14,4	10,0	15,4
	Девушки	16,0	16,5	17,5
Челночный бег 4х9 м.**	Юноши	9,8	10,1	10,8
	Девушки	9,6	10,0	10,4
Прыжок в длину с места, см.	Юноши	160	165	175
	Девушки	160	155	150
Скакалка, за 30 с	Юноши	55	50	45
	Девушки	65	60	55
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Юноши	10	8	7
Отжимание	Девушки	14	13	142

*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

** норматив принимается в зимний период в спортивном зале

***Учащиеся, не выполнившие контрольный норматив, получают один балл

**Контрольные нормативы по технико-тактической
подготовке**

Контрольные упражнения	Категория	Этап подготовки		
		Продвинутый уровень		
		4	3	2
Тест №5* «Условные знаки спортивных карт», баллы	все категории	18 и более	17-13	12-6
Тест №10* «Характеристика контрольного пункта», баллы	все категории	8 и более	7 - 5	4-2
Тест №19* « Азимутальный ход», баллы	все категории	6 и более	5 - 3	2-1
Тест №23* «Масштаб карты», баллы	все категории	8 и более	7 - 5	4-2
Тест №25* « Рельеф», баллы	все категории	8 и более	7 - 5	4-2
Участие в соревнованиях (в своей возрастной группе) по спортивному ориентированию и смежным видам спорта, кол-во стартов	все категории	8 и более	7 - 5	4-1

Учащиеся, не выполнившие контрольный норматив, получают один балл
**Т.В. Моргунова Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: 2008.*

Дидактические материалы
Материалы к занятию: «Ориентирование. Виды спортивного ориентирования»

Цель занятия: научить технике ориентирования и изучить виды спортивного ориентирования.

Задачи:

- закрепить ранее полученные знания работы с топографической картой и компасом;
- обучить действиям и приёмам техники ориентирования на местности;
- привить навыки совместных действий в команде.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- сотрудничество;
- проблемно-поисковый;
- коммуникативный.

Принципы:

- принцип воспитывающего обучения;
- принцип связи обучения с практикой;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности.

Инвентарь и наглядные пособия:

- топографические карты;
- топооснова полигона тренировок;
- топооснова полигона соревнований;
- компас;
- транспортир;
- оборудование контрольного пункта (трехгранная призма);
- условные топографические знаки;

- фильм на DVD о соревнованиях по ориентированию.

Ход занятия

№ п/п	Содержание и формы деятельности педагога	Содержание и формы деятельности достижения детей	Обучающий метод
1	Здравствуйте, ребята! Сегодня Мы должны научиться технике ориентирования и узнать о существующих видах спортивного ориентирования. Объяснение понятия ориентировки и значение ориентиров.		
2	Давайте вспомним типы условных знаков, которые мы узнали, изучая топографию.	1.линейные 2.точечные 3.площадные	Коммуникативный
3	Назовите ориентиры: 1. линейные 2. точечные 3. ну, и наконец, площадные	-дороги, реки, просеки. - башни, строения, перекрёстки просек, развилки дорог. - озёра, болота, населённые пункты.	Проблемно-поисковый
4	Как можно определить расстояние на местности?	1.парами шагов 2.»на глаз»	Проблемно-поисковый
5	А как вы определите направления сторон горизонта?	1.компасом 2.по солнцу 3.по мху на деревьях, по муравейникам.	Проблемно-поисковый
6	Теперь нам нужно научиться ориентировать карту по компасу	Тренируются в ориентировании карты на столе	Объяснительно-иллюстративный
7	Вспомните, что такое азимут?	- угол между направлением на север и направлением движения	коммуникативный
8	Объяснение приёма движения по		Объяснитель

	азимуту.		но- иллюстратив ный
9	Итак, повторим, какие действия и приёмы мы должны применять при ориентировании на местности	1.определение расстояний 2.определение направлений 3.ориентирование карты 4.движение по азимуту	Коммуникати вный сотрудничест во
10	Объяснение содержания видов спортивного ориентирования: - в заданном направлении; - по выбору; - маркированная трасса.		Объяснитель но- иллюстратив ный
11	В конце занятия мы посмотрим учебный фильм о соревнованиях по ориентированию, которые проходили в рамках ежегодного туристического слета учащихся Раменского района.		Объяснитель но- иллюстратив ный

Материалы к занятию: «Способы определения точки стояния»

Цели и задачи:

- охарактеризовать тактико-технические способы определения точки стояния на карте;
- научить школьников определять свое местонахождение относительно выбора различных ориентиров;
- повторить с учащимися приемы ориентирования карты;
- пропагандировать среди школьников здоровый образ жизни;
- совершенствовать умственное и физическое развитие учащихся.

Оборудование: карты, компасы.

Ход занятия:

- 1. Организационный момент. Проверка присутствующих.**
- 2. Сообщение учителем целей и задач предстоящего занятия.**
- 3. Проверка усвоения полученных ранее знаний.**

- Назовите приемы ориентирования карты.

(Приемы ориентирования карты бывают по линейным ориентирам и по направлению).

- Охарактеризуйте прием ориентирования карты по линейным ориентирам.

(Данный прием ориентирования карты применяется в том случае, когда точка стояния ориентировщика находится на одном из линейных ориентиров – тропинка, ручей, дорога и т. д.).

- Каков принцип выполнения приема ориентирования карты по направлению?

- Чтобы выполнить прием ориентирования карты по направлению, нужно:

1) определить точку стояния;

2) выбрать на местности и карте надежный ориентир;

3) наложить компас на карту так, чтобы продольный край планки соединил на карте точку стояния и выбранный ориентир;

4) ориентируя карту, расположить ее так, чтобы линия планки компаса, соединяющая две исходящие точки на карте, совпала с направлением выбранного ориентира на местности.

4. Объяснение теоретического материала.

- Способы определения точки стояния на карте бывают следующие:

1-ый способ: отождествление карты с местностью. Он применяется в том случае, если определяемая точка стояния находится около ярко выраженных, хорошо читаемых ориентиров на карте, которые позволяют при беглом сличении карты с местностью быстро и с необходимой точностью определить на карте точку стояния.

2-ой способ: визуальное определение по ближайшим ориентирам. Данный способ считается целесообразным, если в районе предполагаемой точки стояния имеется несколько близко расположенных ориентиров и точное визуальное определение расстояний до них не составляет особого труда. Вначале ориентируют карту по компасу, а затем поочередно определяют расстояние до близко расположенных ориентиров и на основе полученных данных вносят необходимые поправки в предварительное определение точки стояния.

3-ий способ: измерение длины пройденного расстояния. Он применяется в том случае, когда необходимо найти точку стояния на одном из линейных ориентиров. Карту ориентируют по компасу и определяют ярко выраженный надежный ориентир (пересечение тропинки с дорогой, канавой, ручьем и т. д.). Затем при движении к этому ориентиру измеряют длину пройденного отрезка шагами, откладывают полученный результат измерения в масштабе карты по линейному ориентиру от конечной точки стояния и быстро находят свое местоположение на карте.

5. Практическая часть.

Задание 1.

Руководитель раздает детям карты района предстоящего занятия. В течение 3-5 минут учащиеся знакомятся с картой, ориентируя ее по компасу. Далее определяют точку стояния группы, т. е. место старта. Район карты содержит в себе ряд надежных ориентиров, позволяющих быстро и верно определить точку стояния группы.

Если при определении своего местонахождения у членов кружка все же

возникнут затруднения, руководитель задает им наводящие вопросы относительно выбора тех или иных ориентиров, которые могут быть использованы для определения точки стояния.

Занимающиеся должны дать полное и подробное описание местоположения старта и на основе полученной характеристики найти данные ориентиры на карте. После того как ребята опознают и покажут на карте названные ориентиры, руководитель просит их ответить, каким способом можно определить точку стояния.

Задание 2.

Группа делится на две команды. Одна из них решает данную задачу, а вторая проверяет правильность решения. Например, в районе старта находится несколько надежных, хорошо читаемых на карте и местности ориентиров. Первая команда предлагает свое решение в определении точки стояния двумя взаимно дополняющими друг друга способами: отождествлением карты с местностью и определением на глаз расстояния до указанных ориентиров. Найдя на основе полученных результатов предполагаемую точку старта, первая команда показывает ее на карте. Вторая команда получает задание проверить правильность проделанной работы, т. е. определить, насколько точно первая команда нанесла на карту точку стояния. Руководитель делает необходимые замечания и поправки о качестве проделанной работы. В случае неправильного определения точки стояния он дополнительно объясняет и показывает в строгой последовательности, как выполняется вся работа.

Учебно-тренировочное занятие

Данное занятие было создано для совершенствования и освоения техники ориентирования, и для повышения морально – волевых качеств спортсмена. В подготовительной части урока даётся нагрузка для адаптации организма к основной работе. Что способствует развитию быстроты мышления, и выработке побеждать страх и неуверенность у юных спортсменов.

Задачи:

- 1) Совершенствование навыков ориентирования и скорости отметки на контрольном пункте.
- 2) Способствовать развитию пространственного мышления, силы, быстроты, ловкости.
- 3) Обеспечения высокого уровня интеллектуальной подготовленности для «ориентирования» на местности.
- 4) Повышение мотивации занимающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием.
- 5) Приобретение теоретических знаний и практический опыт необходимый для успешной соревновательной деятельности.

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ			
Организовать учащихся.	Построение в одну шеренгу. Ознакомить занимающихся с задачами занятия.	1 мин.	В одну шеренгу – Становись! Равняйся, смирно! По порядку рассчитайсь!
Подготовить организм функционально.	1) Ходьба: - Руки вверх, ходьба на носках.	1 круг ½ круга	Напра-во! Налево в обход шагом – Марш! Руки вверх ставь! На носках – Марш! Спина прямая, руки прямые!
	- Руки стороны, ходьба на пятках.	½ круга	Руки в стороны ставь! На пятках - Марш! Подбородок выше, руки не опускать!
	- Руки на пояс, в полу приседе	½ круга	Руки на пояс ставь, в полу приседе – Марш!
	2) Бег:	5 мин.	Внимание бегом – Марш!
Восстановить дыхание.	Упражнение на восстановление дыхания. 1–3 руки через стороны вверх – вдох. 4 – полунаклон, руки вниз – выдох.	3–4 раза	Направляющий короче шаг! Ре-же! Шагом –Марш! Упражнение – Начинай! Закончить упражнение, идти в ногу.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Комплекс ОРУ

Подготовить основные группы мышц к основной части урока.	I) И.П. – О.С., руки на пояс. 1 – поворот головы, влево. 2 – вправо. 3 – наклон головы, вперед. 4 – назад.	6 раз	Исходное положение – Принять! Упражнение влево – Начинай!
Подготовить мышцы шеи.	II) И.П. – О.С., руки на пояс. Круговые движения головы. 1–8 – 8 круговых движений влево. 1–8 – 8 круговых движений вправо.	6 раз	И.П. – Принять! Упражнение влево – Начинай! Наклон глубже, выполнять медленно!
Подготовить мышцы плечевого пояса	III) И.П. – стойка ноги врозь. 1–4 – 4 круговых движений, руками вперед. 5–8 – то же назад.	4 раза	И.П. – Принять! Упражнение вперед - Начинай! Руки прямые, амплитуда больше.
	IV) И.П. – стойка ноги врозь. 1–4 – 4 круговых движений, в локтевых суставах во внутрь. 5–8 – то же наружи.	4 раза	И.П. – Принять! Упражнение вовнутрь - Начинай! Руки прямые, амплитуда больше.
	V) И.П. – широкая стойка, руки перед собой, в замок. 1–8 – 8 круговых движений, в лучезапястном суставе, по часовой стрелки. 1–8 – то же против часовой стрелки	4 раза	И.П. – Принять! Упражнение по часовой стрелки - Начинай! Руки прямые, амплитуда больше.
	VI) И.П. – стойка ноги врозь, левая рука за головой, правая на левом локте.	30 сек.	И.П. – Принять! Упражнение – Начинай!

	1–8 – 8 пружинистых движений вниз. 1–8 – то же со сменой положения.		
Подготовить мышцы туловища.	VII) И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот влево. 2 – И.П. 3–4 – то же вправо.	6 раз.	И.П. – Принять! Упражнение влево – Начи-най! Движение четче, подбородок выше, поворот активнее.
	VIII) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон туловища влево. 2 – И.П. 3–4 – тоже в право.	6 раз.	И.П. – Принять! Упражнение влево – Начи-най! Наклон четче в сторону!
	IX) И.П. – широкая стойка. 1 – наклон к левой. 2 – наклон. 3 – наклон к правой. 4 – И.П.	6 раз.	И.П. – Принять! Упражнение к левой – Начи-най! Наклон глубже, ноги прямые.
	X) И.П. – Узкая стойка 1–3 – пружинистых наклонах 4 – задержать.	6 раз.	И.П. – Принять! Упражнение – Начи-най! Ноги прямые, наклон глубже.
Подготовить мышцы ног.	XI) И.П. – узкая стойка, руки на коленях. 1–8 – 8 круговых движений в коленных суставах влево. 1–8 – то же вправо.	4 раза	И.П – принять! Упражнение влево – Начи-най!
	XII) И.П. – сед на правой, левая в сторону. 1–4 – наклон к правой, смена положения. 1–4 – наклон к левой.	4 раза.	И.П.–Принять! Упражнение к правой – Начи-най! Наклон глубже, ноги прямые.
	XIII) И.П. – сед ноги врозь. 1 – наклон к левой. 2 – наклон. 3 – наклон к правой.	4 раза.	И.П.– Принять! Упражнение к левой – Начи-най! Наклон глубже, ноги прямые.

	4 – И.П. - Встать встряхнуть ноги.		
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
Специально беговые упражнения.			
Подготовить организм к основной части урока.	Выполнить по прямой. - С высоким подниманием бедра.	1 раз.	С высоким подниманием бедра - Марш! Бедро выше, спина прямая!
	- С захлестыванием голени назад.	1 раз.	С захлестыванием голени назад – Марш!
	- Галопом приставным шагом, правым (левым) боком.	1 раз.	Приставным шагом, правым (левым) боком – Марш!
	- Прыжки в шаге	1 раз.	Прыжки в шаге – Марш!
	- Свободное ускорение	1 раз.	Свободное ускорение - Марш!
Совершенствование скорости отметки	Эстафета с различным количеством отметок	6 мин.	Занимающиеся делятся на две команды, по сигналу тренера каждый из участников должен совершить определенное количество отметок в карточке. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает эстафету.
Способствовать развитию физических качеств	Выполнить упражнения: 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;	30 раз	Выполнить в парах, поочередно. Ноги удерживает партнер.
	2. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	30 раз	
Совершенствование навыка ориентирования	Схема эвакуации из помещения	15 мин.	Каждому занимающемуся дается схема эвакуации, где изображена дистанция, по сигналу спортсменов начинается прохождение лабиринта. За каждый неправильный отмеченный КП спортсмен делает 1 штрафной круг по залу.
	Подвижная игра: Пионербол.	5 мин.	Игра по упрощенным правилам волейбола
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
	Подведение итогов.	3 мин.	Отметить достижения и поставить цели на будущее.

Материалы к занятию по спортивному ориентированию

Тема: Работа с компасом в зоне КП.

Задачи:

- обучить техническому действию - определение направления движения;
- обучить техническим действиям – работа с компасом в зоне КП

Снаряжение и оборудование:

- тренировочные карты, компасы, карточки для отметки, карандаши, пакеты для герметизации

Для УТЗ на игровом поле * или любой другой открытой тренировочной площадке предварительно намечаются точки постановки КП. На рис. 1 показан пример использования конкретной тренировочной площадки.

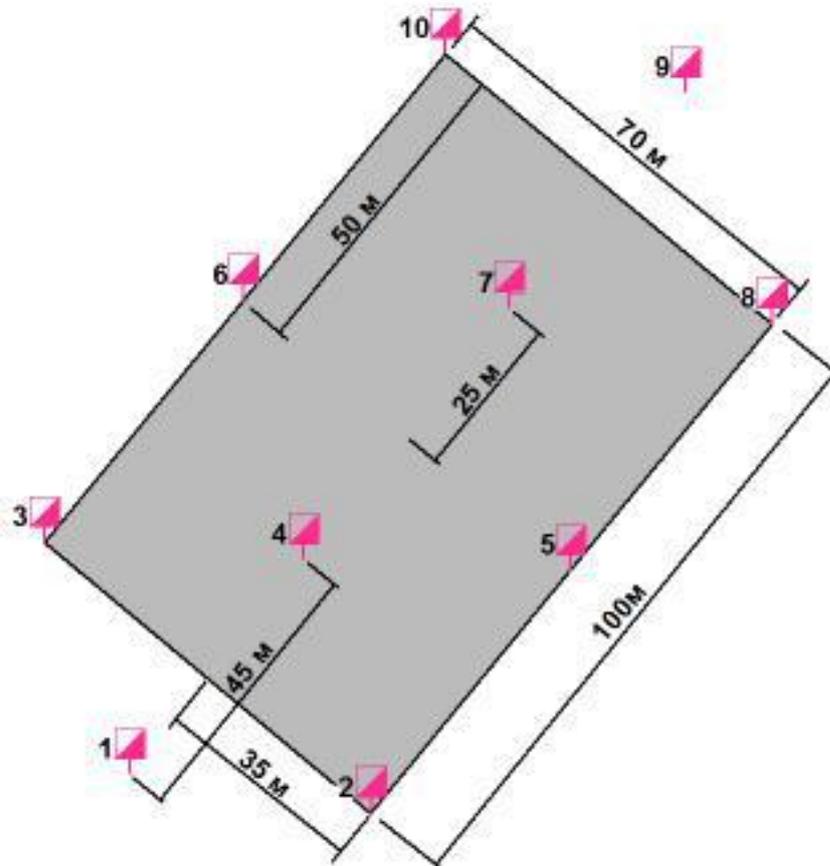


Рис.1

На подготовленный тренировочный полигон, оборудованный учебными призмами и средствами для отметки, необходимо подготовить «тренировочные карты» (рис.2), соблюдая определенный масштаб.

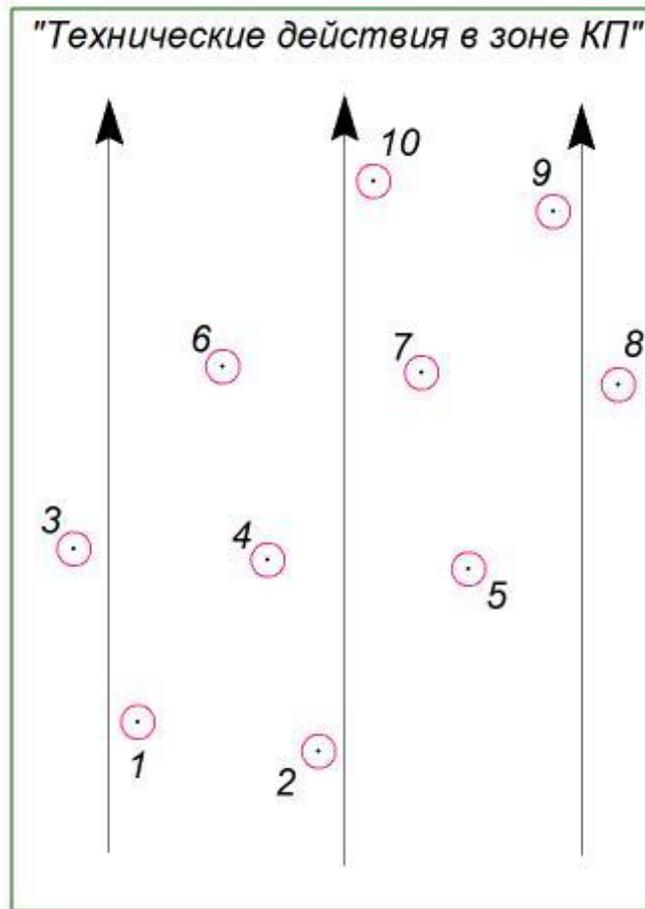


Рис.2

Педагог предварительно планирует и готовит набор учебно-тренировочных дистанций и контрольные ответы на каждую дистанцию. На рис.3 показаны два варианта.

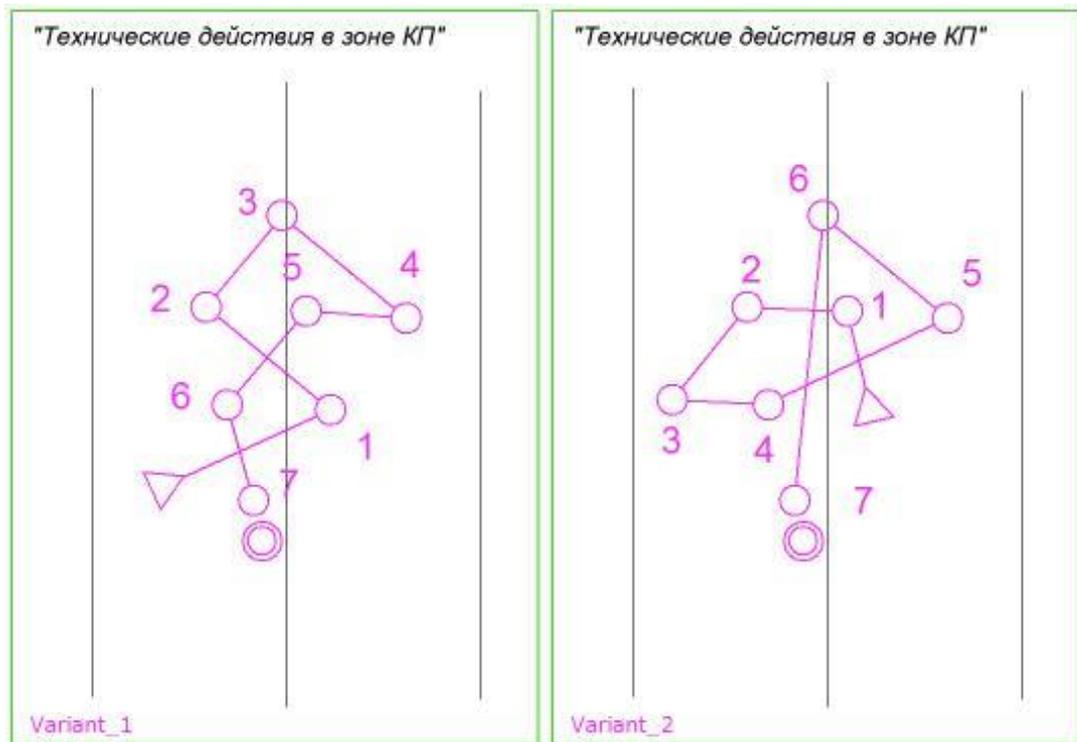


Рис.3

Содержание УТЗ:

1. Для выполнения задания каждому учащемуся выдается определенный вариант дистанций (рис.3);
2. Педагог по карточке контрольных ответов проверяет правильность прохождения дистанции (в случае ошибки задание повторяется или спортсмен получает штраф – штрафной круг);
3. Порядок вариантов дистанций для каждого учащегося педагог определяет индивидуально так, чтобы одновременно выполнялись разные задания.

Материалы к занятию: Игровые упражнения

Задачи:

- укрепление здоровья;
- воспитание ловкости и быстроты;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание духа товарищества и взаимовыручки.

Упражнение №1

На листочках плотной бумаги готовится набор карточек с нанесенными согласно прилагаемого примера символами (рис.1).

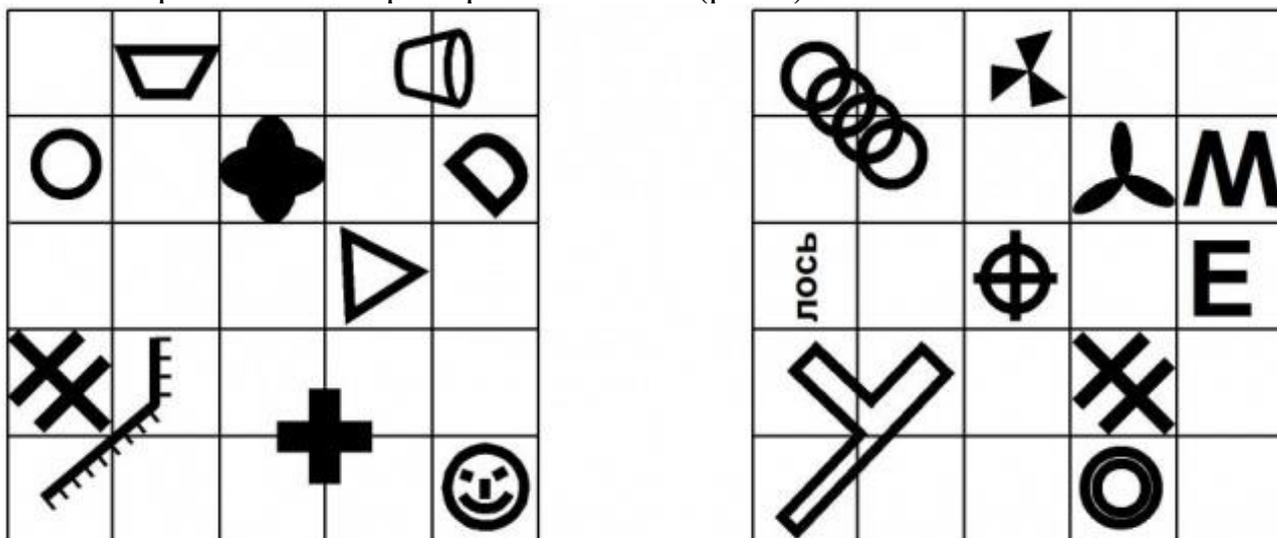


Рис.1

Дети (или тренер) заготавливают себе **чистые** карточки с клетками 5x5. Карточки с нанесенными символами выкладываются на одной стороне зала, а чистые карточки - на другой стороне зала (лучше на скамейках).

По сигналу тренера дети одновременно бегут на другую сторону зала каждый к своей карточке и стараются запомнить какое-то количество символов, их относительное размещение и ориентацию относительно клеток.

После этого они в произвольном порядке возвращаются назад и на своей чистой карточке рисуют то, что они запомнили. Можно бегать туда и обратно любое количество раз, но все нужно делать только на память. Педагог засекает время или порядок, в котором участники выполнили задание.

Ошибки затем штрафуются по оговоренной системе. Проводится 4-6 серий со сменой карточек между участниками.

Это упражнение дает высокую и разнообразную умственную нагрузку во многом близкую к реальным действиям при ориентировании (развитие абстрактного мышления, восприятие и взаимопонимание взаимной ориентации объектов, объем памяти, выбор оптимальной тактики запоминания).

Упражнение №2

Упражнение на освоение условных знаков в игровой форме.

Готовится два типа карточек размером приблизительно 5 x 10 см, причем, на

одних словами пишется название условных знаков, а на других эти условные знаки изображены в виде символов (рис.2 и рис.3).



Рис.2

Готовится 25-30 пар. Пары могут повторяться в различных интерпретациях, например 5 пар с различными буграми (различная форма, разное число горизонталей, могут даже быть проведены дополнительные горизонтали, не имеющие замкнутых или резких форм).

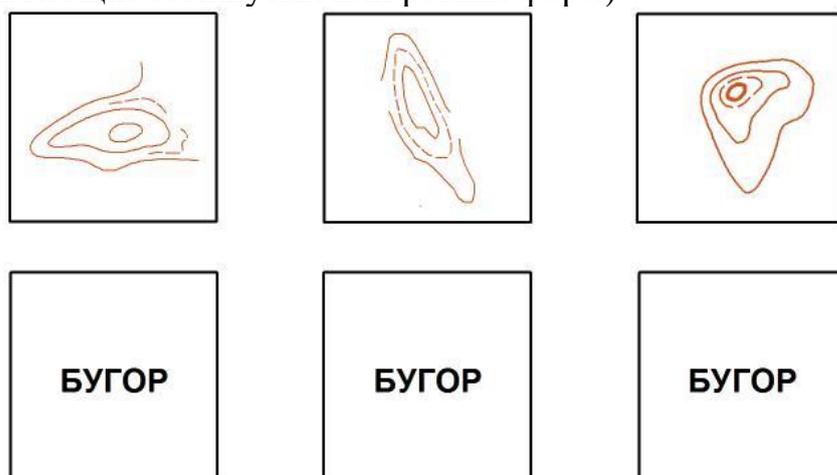


Рис.3

Дети делятся на команды, причем, одна команда раскладывает эти карточки по залу в наиболее сложном, с их точки зрения, порядке, а другая команда стремится сложить на время все пары условных знаков, причем, сверху должен находиться символ.

Затем команды меняются местами. Проводится 3-4 серии на суммарный и рекордный результат.

Упражнение №3

На листе картона или ватмана размером порядка 1 м рисуется в условном масштабе план-карта хорошо известного большинству детей участка местности размером порядка 300*500 м.

Это может быть парк, сквер, зона массового отдыха, школьный сад и т.д (рис.4). На местности вблизи хорошо опознаваемых ориентиров устанавливаются знаки КП. Расположение КП наносится на план-карту (лучше даже, если кружки наклеиваются на прозрачной пленке для многократного использования карты), которая в ориентированном виде

кладется на землю на месте старта.



Рис.4

Дети делятся на несколько команд, которые стартуют одновременно, и каждый участник должен найти по памяти один КП. Кто на какой КП бежит распределяет педагог или капитан команды.

Чтобы не было затяжки времени, более сильные дети, которые прибежали первыми, могут бежать и помогать тем, кто еще не пришел. В следующей серии участники команды бегут соответственно на другие КП.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- воспитание ловкости и быстроты;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание духа товарищества и взаимовыручки.

Упражнение №4

На площади спортзала или на ограниченной площадке на улице выкладываются плоско знаки КП с номерами и средствами отметки. Готовятся карточки, отражающие их взаимное расположение в уменьшенном масштабе (рис.1).

Делается 4-6 вариантов их соединений по 2-3 комплекта (на рис.1, в качестве примера, показаны только 3 варианта). **На практике удобнее сначала сделать карточки с наколкой по одному образцу (сегодня такую операцию удобнее выполнить в программе OCAD), а затем разложить знаки КП на полу, согласно нанесенным на карточки номерам КП.**

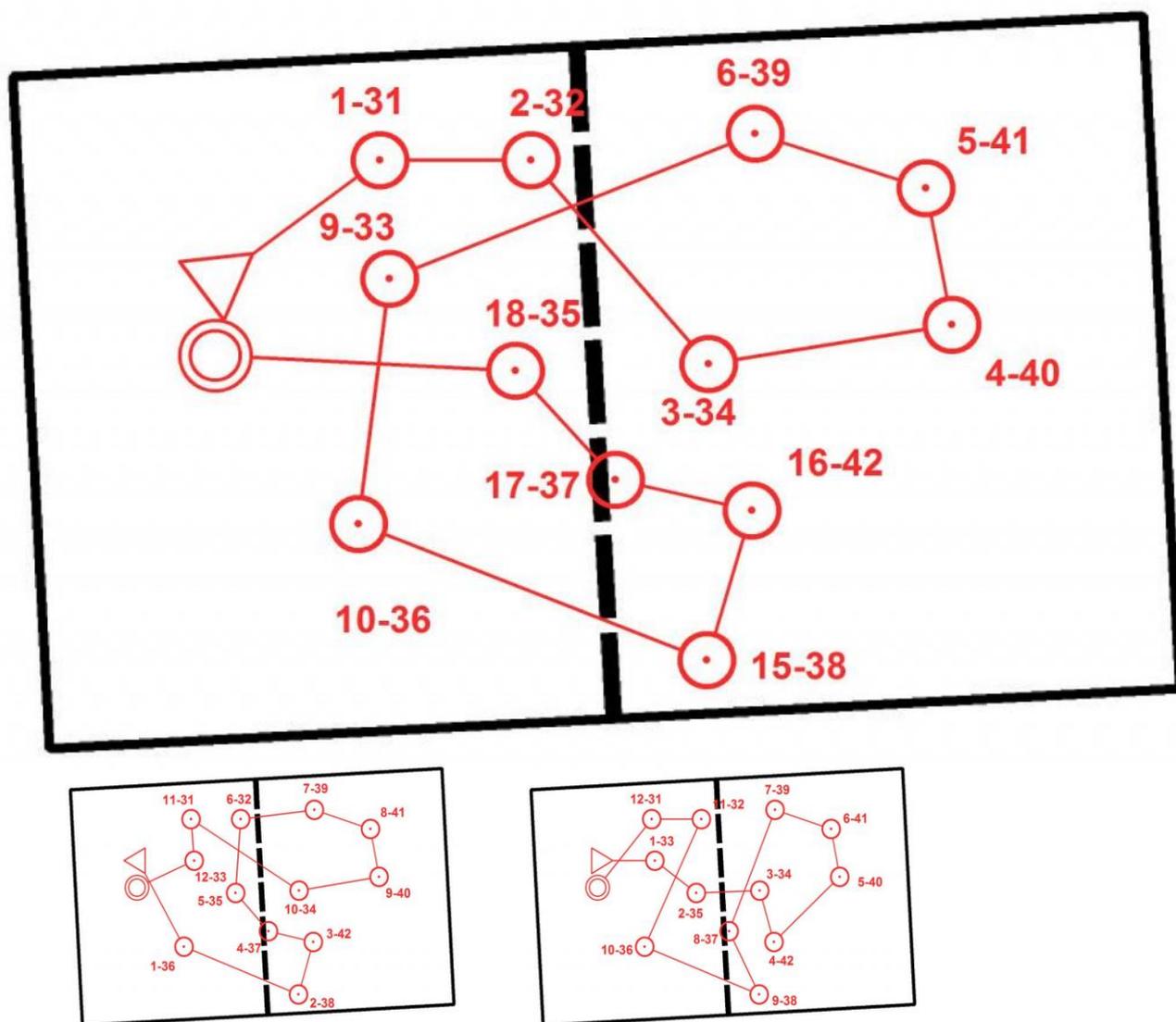


Рис.1

Дети делятся на команды с числом участников, совпадающим с количеством различных вариантов соединений КП, аналогично системе «фарста» в эстафете.

Стартуют одновременно 2-3 команды с различными вариантами соединения КП на одинаковых этапах, чтобы они не мешали друг другу во время отметки. Проводится несколько серий такой эстафеты с перемешиванием карточек между участниками.

Вариант: эстафеты проводятся в зале с установленными в хаотичном порядке препятствиями, которые могут быть нанесены или не нанесены на карточки.

Упражнение №4

Готовится 4 или 6 одинаковых листов формата А4, раскрашенных на цветные сектора неправильной формы или еще лучше, выполненных путем аппликации (рис.2). Желательно, чтобы цвета были броскими и яркими. Две или три карточки разрезаются на 15-20 кусков одинаковым образом, чтобы линии разрезов не совпадали с границами цветов.

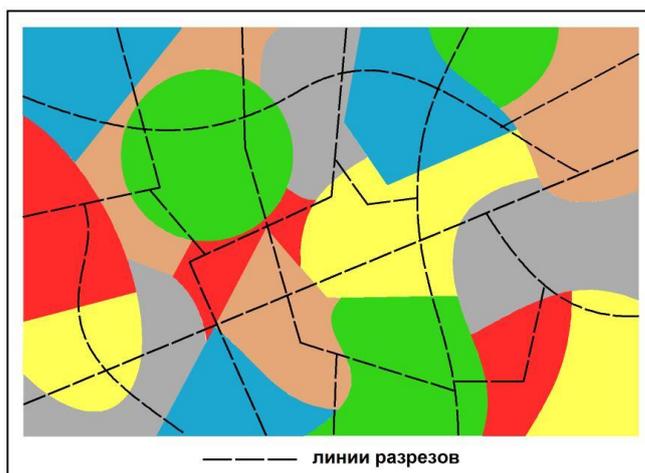


Рис.2

Дети делятся на 2-3 команды. Задача каждого участника — как можно быстрее собрать разрезанную карточку по лежащему рядом образцу

Обычно эта эстафета проходит интереснее и динамичнее, когда от одной команды бегут сразу по два участника, которые собирают карточки вместе.

После каждого этапа тренер или его помощник снова перемешивает разрезанные карточки. Карточки лежат на одной стороне зала, а все участники эстафеты стоят на другой стороне.

Сложность карточек должна быть такой, чтобы время сборки не превышало 80-100 секунд.

Варианты:

- а) неразрезанные карточки выполнены как зеркальное отражение разрезанных, что значительно увеличивает сложность упражнения.
- б) каждой команде предлагается несколько разрезанных карточек (на одну карточку по 2—3 человека). Все могут помогать отставшим.

Упражнение №5

Из плотной бумаги или картона готовится набор кругов (квадратов, треугольников) различного диаметра, например от 5 до 20 см. Готовится два комплекта по 8—10 штук в каждом. Круги раскрашиваются в различные яркие цвета (рис.3).

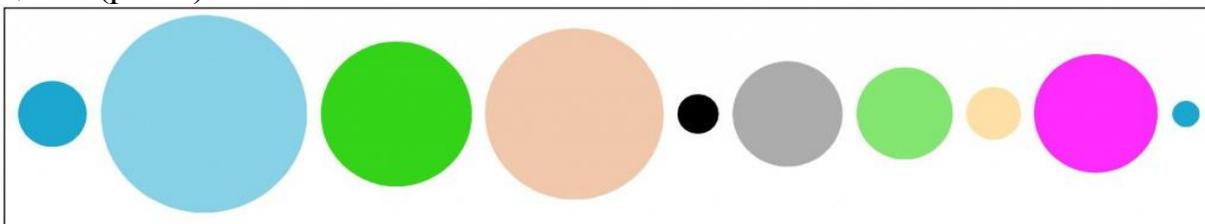


Рис.3

Дети делятся на две команды и встают на одной стороне зала, а цветные круги раскладываются в ряд через 40-50 см на другой стороне зала. Пример раскладки кругов на рис.3.

Первые участники в эстафете бегут через зал, зрительно выбирают круг наибольшего диаметра и приносят его на другую сторону зала. Следующие участники команды из оставшихся кругов снова выбирают самый большой,

приносят его и кладут сверху на первый круг и т.д.

Одновременно можно переносить только один круг и нельзя их сравнивать прикладыванием друг к другу: если произошла ошибка, т.е. участник принес круг большего диаметра чем предыдущий, то он на место предыдущего круга кладет свой, а предыдущий несет обратно на другую сторону зала и кладет его в оставшийся ряд кругов и возвращается после этого назад. Проводится несколько серий забегов на суммарный или лучший результат.

Варианты:

а) круги имеют один цвет для усложнения запоминания по цвету;

б) для каждой команды делается два комплекта кругов, причем круги одного диаметра имеют различные цвета.

Один комплект выкладывается в ряд на одной стороне зала в произвольном порядке, а другой на другой стороне тоже в произвольном порядке. Каждый участник должен по очереди для каждого круга лежащего на его стороне найти круг такого же диаметра (зрительно на память) на другой стороне зала и положить его сверху.

Если произошла ошибка, то он относит этот круг назад и берет другой, с его точки зрения совпадающий по диаметру.

Материалы к занятию по теме:**«КОМПАС. СТРОЕНИЕ КОМПАСА»**

Цель занятия: дать представление о компасе, его строении – как основного прибора, используемого туристами для ориентирования на местности.

Задачи занятия:

- ознакомить детей с устройством компаса;
- развивать навыки коллективной работы и совместного поиска решений;
- продолжить способствовать развитию логического мышления, памяти и внимания учащихся.

Оборудование:

Спортивные компасы.

Тип занятия:

Комбинированное

Отгадайте, пожалуйста, загадку:

«Под стеклом сижу,
На север и юг гляжу,
Со мной пойдешь –
Дорогу найдешь»
Правильно, компас.

Сегодняшняя наша тема занятия так и называется:

«Компас. Строение компаса».

Компас – один из древних приборов на земле. Но, прежде чем мы начнём, я вам расскажу немного любопытных сведений из истории компаса.

Считается, что компасы были созданы на дальнем Востоке в эпоху династии **Хань** примерно в первые годы нашей эры.

В старинных книгах первый компас именуется «**синан**», что означает «указывающий на юг». Он имел вид ковшика, сделанного из магнитной руды,

с гладкой нижней частью. Ковшик устанавливали на тщательно отполированную медную или деревянную плоскость таким образом, чтобы короткая ручка могла свободно поворачиваться. Направления частей света обозначали на плоскости знаками зодиака, а деления соответствовали градусам современного компаса. Форма «**синана**» повторяла расположение звёзд **Большой Медведицы**. При толчке ковшик начинал вращаться, а, успокоившись, указывал на юг.

Также известно, что в Центральной Америке индийские племена **Ольмеков** нередко строили города так, что их улицы и здания были ориентированы относительно сторон света. Особенно часто это делалось при сооружении храмов, вокруг которых и возникали города.

К 11 веку было открыто, что потёртое о магнетит железо приобретает свойство притягивать. Это позволило усовершенствовать компас: появилась стрелка из искусственного магнетита. Её делали в виде рыбки, плавающей в сосуде с водой. Голова «рыбки» указывала на юг. Другой вариант стрелки – игла, которую с помощью воска крепили посередине висящей шелковой нити.

В начале 14 века итальянец Флавио Джойя усовершенствовал компас: к стрелке, надетой на вертикальную шпильку, прикрепил легкий бумажный круг, где были нанесены четыре направления света.

В России компасное дело стремительно развивалось при Петре 1. Появился даже «устав компасных дел мастер», был издан указ: «... впредь на кораблях заменять железа около компаса медью и не ставить одного ближе 14 футов от компаса».

В улучшении отечественных моделей компаса большую роль сыграли работы Михаило Васильевича Ломоносова, других учёных. Лейтенант флота И.П.Белавенец первым начал научно разрабатывать проблемы судового магнетизма, за что был награждён золотым компасом с 32 бриллиантами – по одному на каждом румбе. С тех пор прибор в основе своей остался без изменений

Всё-таки, что такое компас?

Компас – это угломерный прибор, который служит для измерения магнитных азимутов на местности (не на бумаге, не на карте, а в пространстве).

Компас – является одним из наиболее часто используемых в походах приборов и главный элемент снаряжения спортсмена ориентировщика (спортивный компас).

Существует много различных модификаций компасов. В нашей стране наиболее распространен компас системы, **Андрианова**. Во время Великой Отечественной войны этот компас являлся секретным прибором и выдавался только командному составу. Раньше эти компаса целиком изготовлялись из металла (латуни), а теперь делаются из пластмассы.

Компас Андрианова состоит из 5 частей:

- корпус компаса;
- визирное кольцо;
- магнитная стрелка;
- лимб (циферблат);
- зажим;

Последнее время почти все туристы используют спортивный жидкостной компас, с которым работать на много легче и удобно. Основным отличием спортивного компаса от обычного (Андрианова) является, то, что стрелка такого компаса помещается в капсуле, наполненной специальной жидкостью, позволяющей стрелке устанавливаться в направлении на север в течение нескольких секунд. Лимб спортивного компаса имеет более точную цену деления, чем у компаса Андрианова – **2 градуса**. Капсула расположена на плате компаса, которая имеет измерительную линейку. На капсуле и на плате компаса нанесены параллельные линии, которые облегчают работу с картой.

А, теперь, мы с вами рассмотрим из чего же состоит спортивный компас?

1. Скошенная плоскость для наклейки

шагомерных таблиц.

2. Сдвоенная светящаяся метка для обозначения направлений на основной плате.
3. Лупа с увеличением в 3,5 раза.
4. Линейка для масштаба 1: 15000.
5. Линейка миллиметровая.
6. Линии для ориентирования компаса.
7. Отверстие для нанесения КП на карту.
8. Сдвоенная светящая метка для отметки направления на север на дне корпуса.
9. Стрелка.
10. Круговая шкала 360 градусов (цена деления 2 – градуса).
11. Направляющие линии на дне колбы компаса.
12. Корпус (колба) с амортизирующей жидкостью.
13. Плата.
14. Резиновые шайбы.
15. Шнурок.

Для чего же нам, нужен компас? Вопрос кажется неожиданным и даже смешным. Но, на самом деле в нём стоит разобраться детально – не такой уж он простой.

Оказывается, есть **четыре действия с компасом**, и их должен знать каждый.

1. найти стороны горизонта;
2. ориентирование карты по компасу;
3. прямые засечки (нахождение ориентиров по заданному азимуту);
4. обратные засечки (определение азимута данного ориентира).

Обучение основам спортивного ориентирования с помощью упражнений.

Для эффективного обучения технике спортивного ориентирования вначале определим перечень тех знаний, умений и навыков, освоение которых даст возможность считать, что ученик освоил начальный этап и можно продвигаться дальше.

Перечень:

1. Знание условных знаков.
2. Привыкание к лесу, к ориентированию.
3. Понимание схемы, карты.
4. Определение сторон света без компаса, ориентирование карты.
5. Определение азимута на ориентир.
6. Измерение расстояния на карте, контроль расстояния на местности.
7. Ориентирование вдоль отдельных тропинок.
8. Ориентирование с тропинки на тропинку, срезки с тропинки на тропинку.
9. Подгибание карты, слежение с помощью большого пальца.
10. Чтение рельефа.

Упражнения для обучения знаниям, умениям и навыкам

1. Условные знаки (далее УЗ) карт спортивного ориентирования, безусловно один из важнейших знаний, без которого спортсмен подобен ученику пытающемуся без знания букв понять, что написано в книге. Для изучения УЗ можно применить следующие упражнения:

- 1.1. Объяснить таблицу УЗ – сопоставить графическое изображение с реальными объектами.
- 1.2. Сделать из УЗ “лото”: на табличках нарисовать условные знаки, на “бочонках” написать название – из мешка достаем название, тот, у кого на

таблице нарисован данный УЗ, закрывает клетку, все остальное как в лото.

1.3. Раздать спортивные карты, задание – перерисовать УЗ по группам:

а) гидрография,

б) растительность,

в) рельеф,

г) скалы и камни,

д) искусственные сооружения.

1.4. На одинаковых картах дать задание найти на скорость самую маленькую или большую поляну, то же озеро, то же болото, подсчитать количество микроямок и других точечных ориентиров, назвать знаки, сориентированные вдоль линии магнитного меридиана.

1.5. “Путешествие” по карте вдоль линии магнитного меридиана или произвольно – называем УЗ, ученики называют объект или наоборот.

1.6. Эстафета, в которой на линии поворота вешаем контрольные пункты (далее КП) с УЗ вместо номера, участники передают карточки, в которых пишут название УЗ.

1.7. “Диктант” - тренер словесно описывает путь, ученики рисуют схему с помощью УЗ.

1.8. На карточке нарисованы по пять УЗ, один из которых не соответствует группе, например, четыре точечные, один линейный, ученики должны определить не соответствующий знак.

2. Привыкание к лесу, к ориентированию – данный навык необходим для преодоления естественного страха перед незнакомым лесом и для привыкания детей к процессу ориентирования.

2.1. Пробежки группой с тренером по маркированной трассе, вдоль трассы около ориентиров вывесить таблички с рисунком УЗ.

2.2. Пробежки сначала группой, затем по одному по маркированной трассе, отметить на карточке встречающиеся КП или некоторые, например, те на

которых изображен УЗ группы “рельеф”.

2.3. В классе, в спортзале или на школьном дворе оборудовать до 20 КП, задание – отметить все КП по порядку, отметить КП с УЗ гидрографии. То же с эстафетой.

2.4. Педагог словесно с карты описывает путь движения, ученики по картам следят, контроль производится на КП – ученики показывают, где находятся.

2.5. Ученики по карте с нарисованной “ниткой” словесно описывают, что они “видят” вокруг себя: “иду по тропинке, слева вижу в двадцати метрах микроямку” и т.д.

2.6. Педагог схематично рисует в увеличенном изображении фрагменты из карты, ученики ищут соответствующие места на карте, вариант – кусочки дистанции.

3. Понимание схемы, карты – навык, необходимый для понимания спортивной карты – что собой представляет, как создается, как используется в спортивном ориентировании.

3.1. Задание нарисовать карту своей руки, назвать пальцы на карте и в реальности.

3.2. Нарисовать карту парты, самим расположив предметы на ней – начало масштабирования.

3.3. Расположив на поле несколько предметов, дать задание нарисовать карту.

3.4. Вместе с группой составить карту класса, спортивного зала, школьного двора, по очереди поставить дистанции с КП.

3.5. Сравнить карты и схемы географические, землеустроительные, лесоустроительные, городские и т.д. Рассмотреть аэрофотоснимки.

3.6. “Мозаика” - карту разрезать на части, для новичков на крупные фрагменты, для более опытных на мелкие, задание – сложить карту, на время или в эстафете.

4. Определение сторон света – этот навык необходим прежде всего для соблюдения безопасности при занятиях спортивным ориентированием, неопытные ориентировщики в лесу иногда теряют ориентацию, компас может потеряться или сломаться, его не может быть вовсе. Ориентирование карты необходимо для успешного выполнения ориентирования – главные навыки: “север” карты должен совпадать с направлением на север, карту нужно читать “от себя”.

4.1. Научить определять направление на север по деревьям, по муравейникам, по солнцу, по звездам.

4.2. На листе в клеточку нарисовать линию север-юг, обозначить старт и провести диктант по направлениям и количеству клеток движения. Например: “на север три клетки, на северо-запад две клетки” и т.д.

4.3. Ученики делятся на две команды, тренер указывает направление на север, вызывает по одному участнику и показывает направление – кто раньше назовет, тот зарабатывает балл для команды.

4.4. В спортивном зале на полу рисуем клетки и маршрут, на руках “карта” - участники ходят по маршруту и при изменении направления движения поворачивают карту, выполняя принцип чтения “от себя”.

4.5. На местности во время прогулки или кросса группа по команде двигается в определенном направлении с контролем расстояния, например, на северо-восток 200 метров, затем тренер меняет направление и расстояние.

4.6. “Диктант” движения по карте, ученики при каждой смене направления меняют положение карты, чтобы читать “от себя”

5. Определение азимута на ориентир – в это умение входит навык пользования компасом, не только определение азимута, но и контроль направления в движении.

5.1. Изучение компаса, обучение определению азимута на ориентир, азимута на КП по карте.

5.2. У каждого учащегося карты с дистанцией и компаса, во время выполнения физических упражнений по команде все берут азимут на следующий КП, показывают тренеру направление движения.

5.3. На местности вокруг старта ставим КП на различном удалении, задание – с помощью азимута найти по очереди все КП, возвращаясь на старт после каждого выполнения.

5.4. На местности ставим по “белой” карте (лист бумаги с дистанцией без условных знаков, с направлением на север) замкнутую дистанцию, все проходят дистанцию по азимуту с учетом указанного масштаба.

5.5. В солнечный день ученики определяют азимут на КП с помощью компаса, но находят КП, оставив компас на старте – используют для выдерживания направления тени от деревьев. Проводится как на “белой”, так и на обычной карте.

6. Измерение расстояния на карте, перевод в метры с учетом масштаба, контроль расстояния на местности – ориентировщик должен по карте точно определять расстояние до ориентира, которое он должен преодолеть и проконтролировать пройденное расстояние на местности.

6.1. На карточку нанести различной длины линии, сначала прямые, затем криволинейные – задание измерить в миллиметрах длины линий, перевести в метры при разных масштабах карт, записать ответ на карточках. Измерения проводить глазомерно, с проверкой себя с помощью линейки.

6.2. По команде тренера учащиеся наносят в тетрадь отрезки различной длины: в сантиметрах, в миллиметрах, в метрах при таком-то масштабе.

6.3. Тренер описывает движение по карте с указанием расстояния в метрах, далее с указанием расстояния в сантиметрах в другом, нежели у учащихся, масштабе.

6.4. Отмерить в различной местности (по дороге, в поле, в лесу, на болоте и т.д.) 100 метров, подсчитать в беге на соревновательной скорости шаги одной

ногой (только левой или только правой) – так называемые пары шагов, запомнить каждому свои показатели.

6.5. Во время кроссовых тренировок измерять счетом пар шагов пройденное расстояние, контролировать по карте или взаимно.

6.6. Во время кросса глазомерно определять расстояние до ориентира, контролировать счетом пар шагов.

6.7. КП поставить на учебной дистанции на линейных ориентирах (на расстоянии от них до 10 метров) с указанием на каждом расстояния до следующего.

6.8. Учащиеся проходят дистанцию по словесному описанию, например: по тропе 200 метров, свернуть на юго-запад, по азимуту 195 градусов пройти 160 метров, по ручью вниз 250 метров и т.д.

7. Ориентирование вдоль отдельных тропинок – задача на этом этапе научить новичка не просто бегать по местности, а двигаться по дистанции с постоянным чтением карты.

7.1. На знакомой местности на 2-3 тропинках поставить КП – на развилках, на пересечении с полянами, с ручьями, возле заметных, однозначных ориентиров, пробегать группой, отметить на карте расположение КП, на следующей тренировке дать задание самостоятельно пробежать ту же трассу и отметить КП (поменять местоположения КП), далее дать карту с другими КП на той же трассе – задание самостоятельно найти КП.

7.2. На карте по тропинкам провести линию – “нитку”, установить КП на ориентирах, учащиеся пробегают по тропинкам, стараясь придерживаться нарисованной линии, отмечают на карте местонахождение всех КП.

8. Ориентирование с тропинки на тропинку – данный навык продолжает развитие мышления ориентировщика, является этапом к постоянному ориентированию.

8.1. Бег по маркированной дистанции с переходом с тропинки на тропинку по

маркировке.

8.2. Бег по тропинке с КП на переходе с тропы на тропу, на КП стрелка, указывающая направление перехода, на второй тропе тоже стоит КП.

8.3. Бег группой по тропинкам, взятие КП с ориентиров на тропе, КП находятся не очень далеко от троп.

8.4. Самостоятельная постановка КП, сначала на развилках троп, на местах пересечения троп с полянами, с ручьями, далее на точечных или площадных ориентирах недалеко от троп.

9. Подгибание карты, слежение с помощью большого пальца – при подгибании карты необходимо сохранять максимум информации при удобствах работы с картой (большое рабочее поле - карта рвется, с ней неудобно работать, маленькое рабочее поле – можно не увидеть важную информацию).

9.1. Во время обсуждения дистанций в аудитории следить за складыванием карты, слежением за движением с помощью большого пальца (большой палец руки должен находиться на том месте карты, где спортсмен определился в данный момент, или в последний раз).

9.2. Во время кросса в парах, один рассказывает второму, глядя на бегу в карту, свой оптимальный вариант движения по дистанции, второй контролирует движение по карте, складывание карты и сопровождение с помощью большого пальца первого участника, время от времени меняются ролями.

10. Чтение рельефа – очень много КП ставятся на рельефе местности, поэтому очень важно правильно прочитать рельеф, кроме того, при движении по дистанции практически все время используется рельеф местности как ориентир.

10.1. На карточках нарисовать несколько профилей и горизонталей вершин, задание – найти соответствующие профилю рисунки горизонталей.

10.2. Определить по рисунку горизонталей, какой холм самый высокий, низкий, какой склон крутой, какой пологий.

10.3. Для 5-6 описаний подобрать соответствующие профили и рисунок горизонталей, например: а) холм высотой 15 метров в одной вершине посередине, б) с двумя вершинами, равными по высоте и т.д.

10.4. На карте закрасить красным цветом выступы рельефа, синим – лощины и впадины.

10.5. На карте с мелким и средним рельефом нарисовать круги диаметром 3-4 сантиметра, внутри круга точкой отметить “солнце”, задание - карандашом нарисовать тени от “солнца” внутри круга.

10.6. Взять карту с дистанцией и чистый лист бумаги, задание – нарисовать профиль по сечению рельефа вдоль прямой линии, соединяющей КП, с соблюдением масштаба и сечения рельефа.

10.7. На карте с дистанцией найти и нарисовать карандашом путь с наименьшим (наибольшим) набором высоты между двумя КП.

Упражнения по теме «Масштаб»

Упражнение 1.

Перевести длины каждого этапа дистанции (на учебной карте) в метры, учитывая масштаб (1:2000, 1:15000, 1:10000).

Упражнение 2.

Ответить на вопросы:

1. Скольким метрам на местности будет соответствовать 2; 1,8; 5 см на спорткартах масштабом 1:20000; 1:15000; 1:10000?
2. Каков масштаб карты, если расстояние в 1 км составляет на карте 4; 5; 10 см.

Упражнение 3.

При помощи измерительной ленты измерить продольные и поперечные размеры класса, спортивного зала, тренировочной площадки. Изобразить на листе бумаги контур класса, зала, площадки в разных масштабах.

Упражнения по теме «Способы контроля расстояния»

Упражнение 1.

Для знакомства с контролем расстояния при помощи подсчёта шагов на местности заранее готовят несколько контрольных отрезков различной длины (50, 100, 150 м). Необходимо обратить внимание на равномерное прохождение контрольных отрезков и ведение счета пар шагов под определенную «удобную» ногу. Задание выполняется в различном темпе и на местности разной проходимости. Все данные записываются в таблицу, запоминаются и проверяются в дальнейших тренировках, если надо - корректируются. Целесообразно выполнять упражнение по определению расстояния после кросса, поскольку усталость влияет на длину шагов.

Упражнение 2.

Совершенствование контроля расстояния с помощью шагов:

- определение расстояний во время азимутальной тренировки;
- прохождение маршрута на местности под руководством тренера и определение расстояний между точками, которые указывает тренер.

Упражнение 3.

Маркируют участок местности, на маркировке на разном расстоянии ставят несколько КП. Спортсмен должен определить расстояния между КП и записать в карточку.

Упражнение 4.

На дороге устанавливают несколько КП на разном расстоянии от старта. Спортсмену указывают расстояние, его задача при помощи подсчёта шагов отмерить указанное расстояние и отметить на «своём» КП.

Упражнение 5.

На лист бумаги наносят несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий. На каждой линии штрихами отмечают по одному отрезку произвольной длины от 1 до 20 см. Учащиеся определяют на глаз длину

каждого отрезка и подписывают под ними результат. У более подготовленных занимающихся можно засекают время, потраченное на выполнение задания, и давать штраф за неправильное определение (за каждый миллиметр ошибки насчитывается 1 секунда штрафа).

Упражнение 6.

Участнику выдается лист чистой бумаги, на котором нанесено несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий и карточка с заданными длинами отрезков. Задание: отчеркнуть штрихами на каждой линии указанные в карточке длины. Как и в предыдущем задании, у более подготовленных ориентировщиков можно засекают время выполнения задания.

Упражнение 7.

Занимающимся выдаются карты с нанесенными на ней точками КП. Необходимо на глаз определить расстояние между КП.

На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:

На какой КП придет участник, если будет двигаться:

<p>1 на север</p> <p>а б в</p>	<p>6 по азимуту 180</p> <p>а б в</p>
<p>2 на запад</p> <p>а б в</p>	<p>7 по азимуту 225</p> <p>а б в</p>
<p>3 на юго-восток</p> <p>а б в</p>	<p>8 по азимуту 45 градусов</p> <p>а б в</p>
<p>4 на северо-запад</p> <p>а б в</p>	<p>9 по азимуту 360</p> <p>а б в</p>
<p>5 на юг</p> <p>а б в</p>	<p>10 по азимуту 315</p> <p>а б в</p>

Упражнения по теме «Контроль направления»

Упражнение 1.

Снятие азимута. Спортсмены выстраиваются в шеренгу, им раздают карты с одинаковыми дистанциями. Задача каждого участника по команде педагога снять азимут на КП 1, развернуться в сторону предполагаемого движения и вытянуть руку вперед.

Упражнение 2.

По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются 10-20 КП с номерами. По количеству КП готовят картосхемы, на которых изображается точка старта и один из КП, а также указаны линии магнитного меридиана. Группа выстраивается на старте в центре площадки, тренер раздает спортсменам схемы, а также карточки для отметки, в которые внесены номера КП. По команде педагога спортсмены должны снять азимут на «свой» КП, сделать отметку в соответствующей клетке карточки и вернуться в точку старта. Обмениваясь схемами, спортсмены должны отметить на всех КП.

Упражнение 3.

По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются 10-20 КП с хорошо видимыми номерами. Подготавливаются картосхемы, на которых нанесены все КП, точка старта и линии магнитного меридиана (север-юг). Участникам выдаются карточки для отметки, в которых указан разный порядок взятия КП. Спортсмены выстраиваются в точке старта в центре площадки. По команде педагога каждый спортсмен снимает азимут на КП, номер которого указан в первой клетке карточки, бежит до него и отмечается. Затем возвращается в точку старта, снимает азимут на следующий КП и т.д. Это упражнение можно проводить в виде соревнования.

Упражнение 4.

На любой площадке или стадионе ставятся КП. Их местонахождение указывается на схеме. Возможно также размещение ложных КП. Спортсмен получает схему трассы и с помощью компаса преодолевает ее. Такое задание позволяет обучать определению и взятию азимута на малых расстояниях при непосредственном контроле тренера, что очень важно для начинающих.

Упражнение 5.

Для более подготовленных спортсменов задание можно проводить в лесу. Спортсмены снимают азимут с карты и по очереди бегут в данном направлении до линейного ориентира (дорога, просека, граница леса и т.п.). Каждый отмечает место, в которое прибежал, потом ошибки обсуждаются. Для того чтобы спортсмен мог оценить допущенную ошибку, на линейном ориентире можно установить КП.

Упражнение 6.

Карта разрезается на сектора так, чтобы вершины всех секторов находились в точке старта. В каждом секторе на произвольном расстоянии от старта устанавливается КП, местонахождение которого указывается на карте. Каждый сектор наклеивают на отдельную карточку и указывают линии магнитного меридиана. Спортсмен на карточке-секторе берет азимут и,

оценив расстояние, бежит на КП. Задача спортсмена найти КП только по азимуту, но если он в районе КП не уверен в себе, то может воспользоваться картой. Местность с большим количеством ориентиров упрощает задание. Поэтому лучше выполнять упражнение на «пустой» местности.

Упражнение 7.

Для спортсменов подготавливают карты с “окошками”. Производится это следующим способом. Несколько карт положить точно друг под друга и аккуратно вырезать “окна”. Карту с вырезами наложить на чистый лист бумаги и приклеить к нему “окна” в соответствующих местах. Потом в “окнах” рисуют КП, которые спортсмен должен отыскать по азимуту, и наносят линии магнитного меридиана. Когда подготавливается карта, то “окошек” можно сделать больше, чем нужно на данной тренировке с тем, чтобы их использовать позднее. Этот принцип может применяться также при “звездном” беге или при беге в заданном порядке.

Упражнение 8.

Звездный бег по белому листу. Под спортивную карту подкладывается белый лист бумаги и острием иглы прокалывают точки КП и старта. Затем на этом листе указывают точки старта, финиша, линии магнитного меридиана и записывают масштаб. По белому листу спортсмен, пользуясь компасом и оценивая расстояние, должен найти КП. После нахождения контрольного пункта занимающийся возвращается на старт и со старта бежит на следующий КП и т.д.

Это задание можно немного видоизменить. На белом листе рисуется не КП, а лишь лучи, исходящие от старта, на которых стоят призмы. КП выставляют на расстоянии от 90 до 100 метров от старта. Упражнение проводится в виде игры. Участники соревнуются, кто быстрее найдет все пункты. Руководитель до старта оглашает общее количество КП и радиус их удаления. На некоторых лучах КП можно не ставить, но никто из участников не должен знать, на каких лучах нет КП. Нашедший все КП сообщает тренеру их количество и самое большое удаление пункта от старта.

Упражнение 9.

Для более опытных спортсменов можно использовать следующее задание в виде игры, в которой большую роль играет случай. На старте спортсмену выдается белый лист на котором отмечено местонахождение 2-4 КП. А на местности наряду с истинными КП ставят несколько ложных. Спортсмен выбирает любой КП из показанных на карте и бежит на него по азимуту. Если он находит истинный КП, то там обнаруживает информацию о следующем КП, если же он попал на ложный КП, то должен вернуться на старт и попробовать другой вариант.

Упражнение 10.

Из карты вырезается “коридор”, ширина которого зависит от подготовленности занимающихся. В этом коридоре рисуются КП, которые необходимо найти по азимуту с возможностью чтения карты. Можно использовать хорошо знакомые спортсменами карты. При этом полоски коридора надо делать более узкими и длинными. Задание выполняется

самостоятельно, без контроля тренера. Спортсмен с помощью белого листа и компаса ищет КП в заданном порядке. КП должны стоять довольно часто, максимальное расстояние между ними 900 метров. У каждого КП должна быть легенда. Точки постановки КП и их видимость должны соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

Упражнение 11.

На местности, разделенной просеками на квадраты, расположить КП на пересечении просек. Учащиеся должны пробежать эту дистанцию в двух вариантах: методом засечек и методом «бег в мешок». После выполнения задания следует обсудить результаты.

Упражнение 12.

На дистанции, аналогичную той, что использовалась в упражнении 11, поставить перед спортсменами задачу выполнить упреждение на четных КП вправо, на нечетных - влево.

Упражнение 13.

На карте выделяется цепочка ориентиров, которые находятся в пределах видимости друг от друга. На некоторых из них ставятся КП. Спортсмену предлагается, не пользуясь компасом, пройти по цепочке и отметить встречающиеся на местности КП.

Упражнения по теме «Ориентирование карты»

Упражнение 1.

Из нескольких лежащих на столе спорткарт при помощи компаса определить правильно сориентированные.

Упражнение 2.

Спортсмены с компасами в руках выстраиваются в шеренгу. По команде тренера разворачиваются по сторонам света.

Упражнение 3.

Спортсмены выстраиваются в шеренгу, имея компаса и карты с нанесенной дистанцией. Тренер называет номер этапа (КП1-КП2), каждый спортсмен ориентирует карту, определяет направление линии соединяющей точки КП и поворачивается в этом направлении.

Упражнение 4.

Спортсмены выстраиваются в шеренгу, с компасом и картой в руках. Тренер называет сторону горизонта, учащиеся поворачиваются лицом к заданному направлению и ориентируют карту.

Упражнение 5.

Сориентировать карту по компасу, ответить на вопросы:

- А) Вы находитесь на старте, какие ориентиры вы видите перед собой?
- Б) Вы стоите на КП1 (КП2, КП3 и т.д.), какие ориентиры вы видите справа, слева, впереди?

Упражнение 6.

Спортсмены делятся на команды, у каждого в руках компас. На расстоянии 20-60 метров размещают карты. По сигналу участники - по одному от команды - подбегают к местам расположения карт, ориентируют каждый свою карту, демонстрируют выполнение задания, стоящему рядом тренеру. При правильном выполнении задания получают разрешение передать эстафету следующему спортсмену. Если спортсмен неправильно сориентировал карту, он обегает свою команду и повторяет задание. Выигрывает та команда, в которой последний участник первым пересечёт линию старта-финиша.

Упражнение 7.

Группу спортсменов располагают на линейном ориентире. Выбирают точку таким образом, чтобы с неё были видны какие-нибудь другие ориентиры. Учащимся раздают карты, на которых отмечено место их нахождения, и просят сориентировать карту. Затем, проверив правильность проделанной работы, тренер просит показать ориентиры на карте и местности слева и справа от линейного ориентира.

Упражнение 8.

Для совершенствования техники ориентирования карты при помощи

линейных ориентиров можно проводить различные соревнования. Например, место старта — пересечение просек, тропинок и т. п. Руководитель делит группу на четыре команды и ставит на каждой из просек по одному контролеру от команд. Контролеры получают карты, на которой их месторасположение указано знаком КП, а точка старта знаком «старт». По команде руководителя первые номера команд бегут по указанному линейному ориентиру к контролерам, получив от них карту, ориентируют ее и возвращаются на старт для передачи эстафеты вторым номерам команд. Вторые номера действуют таким же образом. После выполнения упражнения всеми участниками, команды меняются местами, и так до тех пор, пока каждая команда не примет старт со всех четырех просек или тропинок. Команда-победительница определяется по меньшей сумме времени, затраченного на выполнение всего упражнения.

ПАМЯТЬ КАРТЫ

Упражнение 1.

Участникам выдаётся две карты. На одной из них нанесены места старта, финиша и 8-10 КП. Необходимо нанести указанные места на вторую карту.

Упражнение 2.

Из карты вырезается 8-10 квадратиков размером 2х2 см. На каждом квадрате имеется кружок с точкой в центре – КП. Такая же, но не вырезанная карта выдаётся спортсменам. Изучив квадрат и запомнив расположение на нём КП, нужно найти на карте соответствующую точку и сделать отметку карандашом.

Упражнение 3.

Карта разделяется на квадратiki одинаковой величины. Каждый участник получает по комплекту квадратиков и по целой карте. Необходимо собрать карту из квадратиков, пользуясь оригиналом.

Упражнение 4.

Участники получают карту размером 3х3 см (масштаб 1:25000). После изучения её в течение определённого времени, например 5 минут, карту забирает тренер, а участники рисуют её по памяти на листке бумаги. усложнение задания достигается:

1. Сокращением времени на знакомство с картой,
2. Увеличением размера карты,
3. Выбором более насыщенной карты.

Упражнение 5.

На местности около выразительных ориентиров устанавливается 5-10 КП, удалённых от старта на расстоянии до 500 м. Контрольные карты вывешиваются на старте. Задача спортсмена – запомнить расположение КП и найти их. Во время соревнований можно вернуться на старт и восстановить в памяти местоположение КП. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на поиски КП. Пользоваться карандашом и компасом запрещено.

ЧТЕНИЕ КАРТЫ

1. С помощью вопросов и ответов «ДА» - «НЕТ» определите положение КП на карте партнёра.
2. Во время кроссовой тренировки назовите все объекты, встречающиеся на пути.
3. По фрагменту любой карты следуйте с севера на юг вдоль линии магнитного меридиана. Все отрезки этого меридиана, соответствующие спускам, обозначьте, синим цветом, а подъёмам - красным.
4. Устно опишите маршрут КП на дистанции заданного направления (любая карта с выездных соревнований), обращая внимание только на рельеф. Укажите высоту подъёмов и спусков.

Упражнения по теме «Чтение карты»

Упражнение 1.

Чтение произвольной карты во время кросса. При этом спортсмен может выполнять различные задачи:

выбор пути на КП; отслеживание различных перепадов высот; поиск на целой карте ее фрагментов, наклеенных на обороте; на карте подсчитать впадины, холмики, микроямки, корчи, полянки и др.

Упражнение 2.

«Живая маркировка». Педагог или ученик, который знает местность, ведут группу бегом по заранее намеченной трассе от КП до КП. Темп бега относительно высокий. У каждого спортсмена группы есть чистая карта. Встреченные КП спортсмены наносят на свою карту. Ошибка в нанесении КП штрафует. Для нанесения КП на карту темп снижается, но группа не останавливается. В местах, где местность проста для ориентирования, ведущий бегун усложняет задачу путем частого изменения направления.

Участнику, потерявшему контакт с картой, необходимо дать возможность восстановиться в карте. Это можно сделать двумя способами:

- в лесу и на карте спортсмена есть КП, к которым тренер иногда выводит группу;
- на трассе есть места с однозначными ориентирами (например плотина пруда, окраина леса и т.п.).

Упражнение 3.

Тренер ведет группу на местности по заранее подготовленной «нитке» и после пробегания всей дистанции спортсмены рисуют линию на своей карте.

Упражнение 4.

Работа в парах: один занимающийся получает карту с нечетными КП, а другой - с четными. От старта первый спортсмен ведет на КП 1. Второй спортсмен следит за путем движения, так как он не знает, где стоит первый пункт. На КП 1 их роли меняются и т.д.

Упражнение 5.

Спортсмен получает карту с нарисованными КП и легендами. Код КП не указывается. Участников надо предупредить, что на местности есть «ложные»

КП, которые ставятся недалеко от истинных. За отметку на “ложном” КП дается штраф. Такую тренировку можно проводить, используя дистанции заданного направления и дистанции по выбору.

Упражнение 6.

Планируется дистанция заданного направления с большим количеством КП, но некоторые из них не устанавливаются. Спортсмену предлагается пробежать дистанцию и определить, какие из КП отсутствуют. Такая форма тренировки заставляет спортсмена внимательно читать карту и легенду на подходе к КП, а не ждать, что он увидит призму издалека.

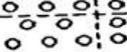
Кроме умения пользоваться компасом и читать карту, ориентировщику необходимо уметь определять и контролировать два параметра:

- в каком **направлении** передвигаться;
- какое **расстояние** нужно пройти.

Существует несколько способов определения и контроля этих параметров, и применять их нужно в зависимости от ситуации.

Прочитай письмо

Здравствуй, Петя!

Я живу в  , который находится среди густого  . От нашего  тянется узкая  , переходящая в _____, которая на опушке  соединяется с _____.

К северу от  тянутся  , а к югу  и  .

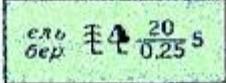
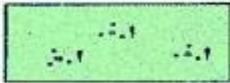
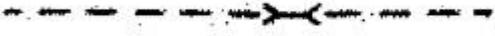
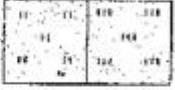
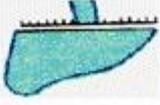
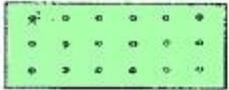
Наша  , окруженная  , находится на северном берегу большого  .

До  нужно идти по _____ 500 м, затем повернуть влево и идти по _____.

 связана с городом .

Напиши мне о своем поселке.

Коля.

От  путь к нашему лагерю проходил через , который постепенно превратился в . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по , мимо , по , мимо . Через 15 минут мы вышли к , которую перешли по . От нее мы подошли к , который окружал наш лагерь.

Упражнения по теме «Условные знаки»

Упражнение 1.

Показать на спортивной карте условные знаки только одной группы (рельефа, гидрографии и болот, скал и камней, растительности, искусственных сооружений, обозначение дистанций, дополнительные)

Упражнение 2.

Ответить, к какой группе относятся знаки: поле, луг, озеро, ручей, обрыв, просека, ямка, холм, бурелом, мостик, канал, промоина и т.д.

Упражнение 3.

Зарисовать наибольшее число знаков за одну минуту (по памяти).

Упражнение 4.

Разложить набор знаков по группам - за минимальное время.

Упражнение 5.

Показать на спорткарте десять разных знаков рельефа, гидрографии, растительности и т.д.

Упражнение 6.

Назвать условные знаки, встретившиеся при рассматривании спорткарты вдоль линии *север-юг*.

Упражнение 7.

Зарисовать внемасштабные знаки.

Упражнение 8.

Перечислить те знаки, с помощью которых карта может быть правильно ориентирована по сторонам света.

Упражнение 9.

Нарисовать карту размером 10x10 см, используя максимальное количество разнообразных условных знаков.

Упражнение 10.

Определить на карте высоту холмика или глубину впадины по горизонталям.

Упражнение 11.

Изобразить холм высотой 5, 10, 12.5 метров при высоте сечения $H = 2,5$ м.

Упражнение 12.

Изобразить впадину (возвышенность) с несколькими холмиками (ямками) различной конфигурации.

Упражнение 13.

Раскрасить черно-белую карту.

Упражнение 14.

Зарисовать знаки обозначения дистанции (по памяти).

Упражнение 15.

Топографический диктант. Руководитель словами описывает «нитку» по которой «движутся» участники, задача юных спортсменов - следить по карте за движением воображаемого ориентировщика, отмечать точки КП, названные руководителем.

Упражнение 16.

Текст «топографического диктанта» раздается спортсменам вместе с картами,

на которых нанесено место старта. Задача каждого нанести «нитку» дистанции на карту и проколоть булавкой месторасположение КП.

Упражнение можно проводить в виде соревнования, в котором к времени выполнения задания прибавляется «штраф» за ошибку в нанесении точки КП. После выполнения задания учащиеся по очереди описывают словами, что они видели бы на местности перед собой и вокруг себя, двигаясь по нарисованной на карте «нитке».

Упражнение 17.

Нарисовать на карте с крупными формами рельефа путь от КП до КП без потери высоты.

Упражнение 18.

На карте с выраженными формами рельефа начертить линию. Задача учащихся - вычертить профиль рельефа вдоль линии.

Упражнение 19.

На карте с рельефом определить самую низшую и самую высшую точку изображенной местности.

Учебные соревнования

Необходимым и интересным этапом обучения юных ориентировщиков являются учебные соревнования. Они могут быть самыми разнообразными по целям и содержанию:

Соревнования по условным знакам

Цель соревнований - проверить на практике усвоение условных знаков юными ориентировщиками.

Соревнования могут быть проведены в различных вариантах.

1. Топографический диктант.

Руководитель читает текст, называя те объекты, которые необходимо изобразить условными знаками, а члены кружка во время диктанта вычерчивают названные объекты с помощью условных знаков.

2. Вычерчивание условных знаков на время. Кружковцам дается примерно 15-20 мин, для того чтобы они вычертили условные знаки, которые были изучены в ходе занятий, и указали их название. По истечении установленного времени ребята сдают подписанные листки с изображением знаков, и руководитель проверяет правильность выполнения упражнения и объявляет победителей.

3. Вычерчивание условных знаков в сочетании с физической нагрузкой.

Соревнования проводятся на стадионе или на школьном дворе. Руководитель размечает на местности замкнутую дистанцию в 400-500 м и устанавливает на ней три-четыре КП. На каждом КП он вывешивает общие для всех кружковцев задания, которые необходимо выполнить. Они могут быть, например, такими: КП-1 - вычертить и указать название 10 масштабных, 5 немасштабных, 5 линейных знаков;

КП-2 - составить карту-план размером 5х5 см, используя указанные в карточке знаки;

КП-3 - на основе имеющихся в карточке названий - вычертить условные знаки;

КП-4 - определить и записать на контрольном листе названия указанных в карточке условных знаков.

Для участия в соревнованиях кружковцы должны иметь при себе простой карандаш, ластик, тетрадь в клетку. Стартовый интервал - 1 мин.

Соревнования со штрафом по топографии

Цель соревнований - проверить усвоение кружковыми навыка «чтения» местности.

Соревнования можно провести на школьном дворе (как одну из форм привлечения в кружок новых ребят). Руководитель заранее готовится к этим соревнованиям: определяет на территории школьного двора наиболее заметные объекты - точки будущих КП, делает глазомерную съемку местоположения всех намеченных КП и наносит их на карту-эталон.

За 5 мин до начала соревнований руководитель устанавливает на местности КП. Кружковцы с линии старта наблюдают за ним и стараются запомнить местоположение КП. Затем - общий старт. Ребята должны пройти (в произвольном порядке) все КП, записать их номера и вычертить на листе их

ориентиры. Закончив работу, нужно вернуться на финиш и сверить свои результаты с картой-образцом. За каждый неправильно опознанный ориентир участников наказывают штрафом.

Результаты соревнований определяют по суммарной величине времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за неправильное опознавание ориентиров на местности.

Соревнования в ограниченном «коридоре»

Цель соревнований - закрепление навыка «чтения» местности и карты.

1. Разбив группу на две команды, руководитель намечает на небольшом участке карты, ограниченном линейными ориентирами, максимальное количество КП.

За указанное руководителем время нужно установить на местности КП в соответствии с их местоположением на карте. Первая команда устанавливает КП, которые имеют на карте четные номера, вторая - КП под нечетными номерами. Выполнив это задание, команды проверяют друг у друга точность установки КП.

Команда-победительница определяется по меньшей сумме времени, затраченного на выполнение упражнения. За каждый неправильно установленный на местности КП - штраф, равный 10 мин.

2. На небольшом участке местности, ограниченном линейными ориентирами, руководитель устанавливает десять-шестнадцать КП. Затем, разделив группу на две команды, выдает капитанам карты. Команды должны, перемещаясь в «коридоре» в любом направлении, за указанное время найти и нанести на карту максимальное количество КП.

Команда-победительница определяется по наибольшему числу КП, правильно нанесенных на карту.

Соревнования по линейному ориентированию

Цель соревнований - совершенствование навыков «чтения» местности и карты.

Руководитель выдает кружковцам карты, на которых нанесена линия маршрута движения от старта до финиша. Местоположения КП и их число на карте не указаны.

Строго придерживаясь линии указанного маршрута, ребята наносят местоположение всех встречающихся КП на карту.

Победитель определяется по лучшему времени, затраченному на прохождение дистанции, и по точности нанесения КП на карту. За каждые 2 мм ошибки при нанесении КП налагается штраф, равный 1 мин. Соревнования на маркированной дистанции Цель соревнований - определить степень усвоения членами кружка изученных ранее технических приемов.

Сложность постановки КП и длина избираемой трассы должны строго соответствовать физической подготовленности юных ориентировщиков. КП следует располагать на характерных, хорошо читаемых на местности и карте ориентирах (дорогах, тропинках, просеках, полянах и т. д.). Длина дистанции

не должна превышать 4 км.

Руководитель выдает участникам соревнований карты с обозначенной на них точкой старта. Ребята стартуют с интервалом в 1 мин, проходят дистанцию по маркировке и наносят на карты местоположение всех встречаемых КП.

Местоположение контрольных пунктов обозначают на карте с помощью карандаша крестом, затем пересечение линий карандаша прокалывают булавкой.

Победитель соревнований определяется суммарной величиной времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за каждый неправильно нанесенный на карту КП. Для того чтобы не снизить интерес ребят к соревнованиям, можно на первых порах уменьшить штраф.

В дальнейшем, в зависимости от технической и физической подготовленности кружковцев, условия проведения соревнований могут быть изменены за счет: а) сложности постановки КП и пересеченности местности; б) условий проведения соревнований. Кружковцам предлагается проходить отрезки дистанции без карты и пользоваться ею только на КП или проходить всю дистанцию без карты и наносить КП только на финише.

Прохождение дистанции по заданию руководителя

Цель соревнований - совершенствование тактико-технических способов движения.

Руководитель планирует на карте полигона трассу и указывает на ней способ движения от одного КП до другого - с таким расчетом, чтобы участники соревнований использовали строго определенные технические приемы (например: только по рельефу, по азимуту, по контурам, по дорогам или др.).

За отклонение от линии намеченного маршрута (использование другого варианта пути движения) на каждом КП участник наказывается штрафом в 10 мин. Ребята проходят дистанцию парами (один - ведомый, другой - ведущий), поочередно меняясь ролями через каждый КП, и фиксируют на обратной стороне карты время прохождения своего отрезка и ошибки товарища.

Команда-победительница определяется по меньшей сумме времени прохождения дистанции и. полученного штрафа.

Соревнования с промежуточным финишем.

Цель соревнований - совершенствование технических навыков ориентирования.

Соревнования проводятся на укороченных (600-800 м) дистанциях, на которых установлены два-три КП. После разбора и анализа допущенных ошибок - новый старт. За первое место на каждом промежуточном финише участник получает 1 очко, за второе - 2, за третье - 3 и т. д.

Победитель соревнований определяется после прохождения всей дистанции по меньшей сумме очков.

Соревнование по «белой» карте

Цель соревнований - совершенствование навыка движения по азимуту.

Руководитель переносит с контрольной карты на чистый лист бумаги местоположения КП (заранее установленных на местности), старта и финиша, а также направление магнитного меридиана. Участникам соревнований нужно, определяя азимуты и расстояния до КП по «белой» карте, пройти дистанцию в установленном порядке.

Челночное прохождение КП

Цель соревнований - совершенствование навыка выбора пути движения и его реализация на местности.

Руководитель планирует на насыщенной ориентирами местности радиальную дистанцию. Расстояние от точки старта до каждого КП устанавливается не более 200-250 м. На старте юные спортсмены получают карты с нанесенными на них КП.

Ребята выбирают и обозначают на карте два варианта пути движения на КП-1 (исключая азимут). Затем, используя один из вариантов движения, выходят на КП-1 и фиксируют затраченное время, после чего возвращаются по азимуту в точку старта и также записывают время прохождения отрезка. Далее они, используя второй вариант пути движения, находят КП-1, отмечают на карте затраченное время и вновь по азимуту возвращаются в точку старта. Здесь временные показатели прохождения сравниваются. Аналогичное задание выполняют на всех остальных КП.

Победитель определяется по меньшей сумме времени, затраченного на прохождение первого и второго вариантов пути движения и азимутных отрезков.

Соревнования по корректировке карты

Цель соревнований - закрепить навык «чтения» местности.

Руководитель выдает кружковцам карту масштаба 1:10 000, на которой нанесены лишь линейные ориентиры.

За установленное время нужно нанести недостающие ориентиры на карту в пределах ограниченной площади.

Победитель определяется по большему числу ориентиров, правильно показанных на карте за назначенное время.

Игры по спортивному ориентированию.

«Точный глазомер».

Участникам игры руководитель указывает на какой-нибудь предмет на местности. Игроки измеряют на глаз расстояние до него, записывают результаты на листке и сдают его руководителю. Выстроив группу участников, руководитель ведет их к предмету и останавливает каждого на расстоянии, отмеченном на листке. Так нагляднее показать у кого лучше глазомер. Можно провести игру в другом варианте: руководитель ставит два флажка на известном только ему расстоянии, и участники, расположившиеся сбоку в 20-30 шагах, определяют на глаз расстояние между ними. Побеждает тот, у кого наиболее точный ответ.

«Сто очков».

Эта игра является вариантом соревнований по спортивному ориентированию по выбору. Устанавливается большое количество контрольных пунктов. И все они имеют разную «стоимость» (от 5 до 20 очков). Возле каждого КП на карте помимо его номера обозначается его стоимость: 5, 10, 15 или 20 очков. Игра состоит в том, что за отведенное время (1 час), участники должны набрать 100 очков. Контрольные пункты, расположенные в непосредственной близости от места старта и финиша, имеют самую низкую стоимость – 5 очков. КП-расположенные подальше, стоят 10 очков. КП-стоимостью 15 очков,

отыскать довольно тяжело, и расположены они еще дальше. А контрольные пункты по 20 очков являются самыми сложными для поиска. В соответствии с этим участники сами выбирают, каким способом им набрать 100 очков, при этом уложившись в отведенное время. Победителем признается тот, кто первым наберет заветные 100 очков, обязательно уложившись при этом в контрольное время. Последующие места определяются следующим образом:

- участники, набравшие 100 очков, уложившиеся в контрольное время, но уступившие победителю по скорости;
- участники, набравшие менее 100 очков, но уложившиеся в контрольное время;
- участники, набравшие 100 очков, но не уложившиеся в контрольное время;
- участники, не набравшие 100 очков и не уложившиеся в контрольное время.

Рекомендации: чтобы определить, побывал на самом деле участник на КП или нет, существует несколько вариантов контроля:

1. Отметка компостером. В соревнованиях по спортивному ориентированию часто используют такую систему. В карточке участника компостером делается специальная отметка о прохождении КП. Естественно, что на всех КП рисунок компостера разный.

2. Отметка цветным карандашом. В ту же карточку участника цветным карандашом ставится отметка (например, крестик) напротив взятого КП. Цвет

карандаша на каждом КП разный, что позволяет судьям фиксировать правильность прохождения контрольных пунктов участниками.

3. Отметка личным автографом. Рядом с призмой контрольного пункта крепится еще один лист для отметки прохождения участников. Каждый спортсмен или команда ставит свою подпись или пишет свое название, рисует свою эмблему и т.п. Такой вариант отметки позволяет участникам получать информацию о соперниках и в то же время помогает судьям контролировать передвижение участников.

4. Запись пароля. На каждом КП помимо его номера обозначается его пароль (шифр, код), который участник игры должен перенести в свою карточку. Это может быть буква, слово, условный знак, эмблема и т.п.

Игра по вычерчиванию условных знаков

Руководитель записывает на доске название 20-30 местных предметов и обозначенных порядковых номеров. Участники игры рисуют в продолжение назначенного времени на листе бумаги соответствующие условные знаки и обозначают их выписанными на доске номерами, указывают свою фамилию. Руководитель собирает листики и раздает их для взаимного контроля других участников. За каждый неверной или не вычеркнутый условный знак - одно штрафное очко. Побеждает участник не получивший ни одного штрафного очка или имеющий их меньше других.

«Названия условных знаков».

То же, что и предыдущая игра, но руководитель игры вычерчивает на доске изображения условных знаков и участники должны написать на листочках название соответствующих предметов.

«Составление карты из кусочков».

Руководитель делит участников на равные команды (2-3 человека). Каждая команда получает от него конверт с кусочками карты различной величины и формы, наклеенные на карте. После сигнала начала игры команды начинают составлять из кусочков карты. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

«Магический шифр».

До начала занятия педагог придумывает слово-шифр – небольшое и удобное для словообразования (например, «разведчик», «космонавт», «гастроном»). После этого необходимо подготовить контрольные пункты. Их должно быть столько же, сколько букв в слове-шифре. Затем педагог устанавливает контрольные пункты, которые потом наносятся на карту для ориентирования. На карту также наносятся места старта и финиша. Затем каждому участнику выдается карта с нанесенными контрольными пунктами и карточка участника. Карточка участника имеет клетки, в которые будут вноситься буквы магического шифра и таблица, которую участник должен будет заполнить составленными словами.

«Нахождение КП по маркированной трассе».

В отличие от предыдущих способов, здесь участники передвигаются с картой (на которой обозначено только место их старта) по заранее размеченной трассе. Дорога сама приводит участников на очередной контрольный пункт. Им не нужно искать свой вариант маршрута. Но в отличие от других способов ориентирования, в этом участники должны сами на карте обозначить место расположения каждого контрольного пункта. Причем каждые 2 миллиметра ошибки караются штрафными секундами и даже минутами. Возможен вариант со штрафным кругом при неправильной отметке КП и соответственно без дополнительного штрафного круга при правильном обозначении КП. С одной стороны, это упрощает поиск КП для участников. А с другой стороны, добавляет сложности в подсчете результатов и выявлении сильнейших. Можно также использовать и комбинированный вариант соревнований. Это когда часть маршрута дети преодолевают по маркированной трассе и обозначают КП на карте. А другую часть пути преодолевают в заданном направлении или находят КП по выбору. При обучении детей передвижению по азимуту можно проводить еще игры по так называемому «азимутальному ориентированию».

Соревнования по линейному ориентированию.

Цель соревнований – совершенствование навыков «чтения» местности и карты. Руководитель выдаёт учащимся карты, на которых нанесена линия маршрута движения от старта до финиша. Местоположения КП и их число на карте не указаны. Строго придерживаясь линии указанного маршрута, учащиеся наносят местоположение всех встречающихся КП на карту. Победитель определяется по лучшему времени, затраченному на прохождение дистанции, и по точности нанесения КП на карту. За каждые 2 мм ошибки при нанесении КП налагается штраф, равный 1 мин.

Соревнования с промежуточным финишем.

Цель соревнований – совершенствование технических навыков ориентирования. Соревнования проводятся на укороченных (600-800м) дистанциях, на которых установлены два-три КП. После разбора и анализа допущенных ошибок – новый старт. За 1 место на каждом промежуточном финише участник получает 1 очко, за второе – 2, за третье – 3 и.т.д. Победитель соревнований определяется после прохождения всей дистанции по меньшей сумме очков.

«По памяти».

На старте участникам карты соревнования не выдаются. Однако там выставлена карта-образец, на которой отмечены местоположение первого КП. На каждом КП вывешивается рядом с его знаком карта - образец с обозначением только данного и следующего от него КП. Игроки передвигаются с одного КП к другому, по памяти, записывают пароли и

вручают их на финише педагогу. Побеждает игрок, который за самое короткое время пройдет все КП.

«Распределение и переключение внимания».

На карточке изображены 25 чисел от 1 до 40 в случайном порядке. 15 чисел пропущено. Необходимо выписать отсутствующие числа. Время на работу – 1,5 минуты. 14 5 31 27 37 40 34 23 1 20 19 16 32 13 33 2 6 8 25 9 12 26 36 28 39

Игра на тренировку памяти.

За 20 секунд запомнит, как можно больше чисел и записать их. 13 91 47 39 65 83 19 51 23 94 71 87

«Память на образы».

20 секунд на запоминание, 1 минута на воспроизведение. (В клеточках изображены условные знаки, сложность их зависит от уровня подготовки детей).

Разгадывание головоломок, ребусов, шарад - вызывает у детей настойчивость, внимание, умение сосредоточиться и логическое мышление.

1. Карта разрезается на квадраты 3х3 см. Кто быстрее соберет разрезанную карту. (Для начала можно положить перед собой образец карты, в дальнейшем карта собирается по памяти).

2. Определить на глаз длину веревки.

3. Посчитать до 30, но вместо числа «3», чисел, делящихся на «3» и чисел, в которых встречается цифра «3» говорить «не собьюсь».

4. Собери рюкзак. На карточках написаны различные предметы, из которых надо выбрать те, которые могут пригодиться в походе. Кто быстрее. Примерный перечень предметов: туфли, палатка, топор, спички, стакан, спальный мешок, котелок, зонтик, дождевик, чемодан, фонарик, настольная лампа.

5. Отделить групповое снаряжение от личного снаряжения (на карточках).

6. Из спичек выложить предложенный костер – кто быстрее.

7. Эстафета по укладке рюкзака.

8. На столе лежат половинки топографических знаков, на другом столе лежат вторые половинки. По сигналу судьи участники должны без ошибок восстановить топографические знаки.

9. Кто больше напишет названий на предложенную тему (видов ориентирования и туризма, цвета спортивной карты, зимние виды спорта, города, пещеры, водопады, вершины и т.п.). Условие: на каждый вопрос должен быть хотя бы один ответ. Время работы 5 минут.

10. «Стороны горизонта». Участники выстраиваются в линию, ведущий называет сторону горизонта (север, юг, запад, восток), все поворачиваются в нужном направлении, допустивший ошибку – выбывает. Для усложнения игры можно называть промежуточные стороны (юго-восток, северо-запад).

11. Учащимся раздаются карты (изображением вниз), по команде игроки переворачивают карты и за определенное время находят на ней все холмы (ямы, седловины, болота, озера, поляны и т.п.). Побеждает игрок, который найдет на карте наибольшее количество заданных условных знаков.

Игры в походах и на соревнованиях.

Игры могут быть проведены у вечернего костра, как между командами, так и на личное первенство.

1. «Самый внимательный». 1 свисток – поднять правую руку, 2 свистка – руки не поднимать.
2. Назвать слово на предложенную тему. Выигрывает тот, кто назовет слово последним. Примерные темы: виды ориентирования, условные знаки, виды туризма, узлы, виды костров, групповое снаряжение.
3. Спеть песню на предложенную тему (числа, цветы, времена года, спортивные принадлежности, вода).
4. Выложить фразу из спичек. Кто быстрее.

Командные игры:

1. Чья команда дальше прыгнет.
2. Наполнить кружками котелок.
3. Эстафета паровозиком (Сначала бежит один человек от команды до условного места и возвращается обратно, затем двое, держась за руки или за талию, дальше – трое и т.д., пока не соберется вся команда, цепочку разрывать нельзя).
4. Команда выстраивается в колонну и рассчитывается по порядку номеров. Ведущий называет любой номер, участник под этим номером должен оббежать всю команду и встать на место.
5. Команда должна хором назвать одно слово, кто быстрее.
6. По команде ведущего, не стовариваясь, сесть определенному количеству человек. Чья команда быстрее.

Игра «Сильное звено».

Вопросы задаются по кругу, участник, не отвечающий на вопрос, выбывает из игры. За каждый правильный ответ участник получает одно очко.

Побеждает тот, кто набрал большее количество очков.

1. Цепь холмов. (Гряда)
2. Металлическое костровое снаряжение. (Таганок)
3. Судно с двумя корпусами. (Катамаран)
4. Костер из трех бревен. (Нодья)
5. Самая большая опасность зимних горных походов. (Лавина)
6. «НОРД» - это север, а как будет юг? (Зюйд)
7. Самый простой костер для приготовления пищи. (Шалаш)
8. Стоянка туристов, оборудованная для длительного отдыха, ночлега. (Бивуак)
9. Как называется таблица условных обозначений и пояснений к карте?

(Легенда).

10. Прибор, указывающий направление магнитного меридиана. (Компас)
11. Линия на карте, показывающая направление склона. (Бергштрих).
12. Замкнутая кривая линия на карте, все точки которой имеют одинаковую высоту. (Горизонталь).
13. Подземная полость, имеющая выход наружу. (Пещера)
14. Разметка дистанции на соревнованиях. (Маркировка).
15. Угол между направлением на север и на заданный объект. (Азимут).
16. Остановка в походе. (Привал)
17. Специалист, готовящий спортсменов. (Тренер).
18. Наука, изучающая пещеры? (Спелеология).
19. Географическое изображение земной поверхности, исполненное условными знаками в определенном масштабе. (Карта)
20. Прибор, позволяющий определить стороны горизонта. (Компас)
21. Отношение отрезка на карте к размеру соответствующего участка местности. (Масштаб)
22. Спортсмен-путешественник. (Турист)
23. Небольшая гора, холм, курган. (Сопка)
24. Он покоряет вершины. (Альпинист)
25. Покоритель пещер. (Спелеолог)
26. Прибор для измерения криволинейного расстояния. (Курвиметр)
27. Приспособление для приготовления пищи на костре. (Таганок).

«Отгадай словечко».

За быстрый ответ – 3 очка, после первой подсказки – 2, после второй – 1

1. Белый, черный, пышный, румяный, свежий, черствый, пшеничный, ржаной... (хлеб).
2. Свежая, мятая, вчерашняя, еженедельная, стенная, областная, местная... (газета).
3. Вычисленная, найденная, базарная, привокзальная, главная... (площадь).
4. Первый, последний, электрический, мелодичный, школьный, телефонный... (звонок).
5. Первый, мягкий, голубой, почтовый, спальный, железнодорожный... (вагон).
6. Сильный, затяжной, слепой, грибной, проливной... (дождь).
7. Указательная, железнодорожная, секундная, минутная... (стрелка).
8. Железнодорожный, морской, веревочный... (узел).
9. Трамвайный, автобусный, детский, городской... (парк).
10. Яркий, открытый, вечный, артиллерийский, горячий... (огонь).
11. Мелкая, глубокая, детская, фарфоровая, летающая... (тарелка).
12. Государственный, слуховой, доильный, опорно-двигательный... (аппарат).
13. Трикотажное, железнодорожное, льняное... (полотно).
14. Милицейский, садовый, земельный, избирательный... (участок).

15. Солнечные, башенные, настенные, старинные, электронные... (часы).
16. Узкий, широкий, плетеный, часовой, кожаный... (пояс).
17. Белая, серая, полевая, компьютерная... (мышь).
18. Ледяная, тонкая, горелая, румяная, арбузная... (корка).
19. Гимнастическая, сосновая, счетная, туберкулезная, эстафетная... (палочка).
20. Мелкие, крупные, старинные, медные, фальшивые... (деньги).

Спортивное ориентирование.

Вопросы:

1. Как называется угол между направлением на север и на заданный объект? (Азимут)
2. Линии, показывающие направления склона на спортивных и топографических картах? (Бергштрихи)
3. Кривая линия на карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря. (Горизонталь)
4. Чертеж местности, то есть ее изображение в условных знаках. (Карта)
5. Прибор, указывающий направление магнитного меридиана. (Компас)
6. Устройство, установленное на КП для отметки прохождения участников в карточке. (Компостер)
7. Пункт проверки правильности прохождения дистанции, обычно оборудованный компостером. (КП)
8. Прибор для измерения криволинейных расстояний. (Курвиметр)
9. Перечень условных знаков с соответствующими пояснениями, которые используются на данной карте для постановки КП. (Легенда)
10. Разметка дистанции для показа пути движения. (Маркировка)
11. Величина уменьшения местности при изображении ее на карте. (Масштаб)
12. Определение на местности своего местоположения относительно сторон горизонта. (Ориентирование)
13. Определение точки своего стояния по местным признакам. (Привязка)
14. Знак КП красно-белого цвета, имеющий 3 грани. (Призма)
15. Какая звезда показывает направление на север? (Полярная)
16. Где находится солнце в 13 часов? Сторона горизонта. (Юг)
17. В какой созвездии находится Полярная звезда? (Малая Медведица)
18. С какой стороны муравейник имеет более пологую сторону? (С южной)
19. Назовите основное отличие спортивных карт от топографических. (Масштаб)
20. Какому расстоянию на местности в метрах соответствует расстояние на карте 10 мм, если масштаб карты 1:10000? (100м)
21. Дан азимут 180 градусов. Какая это сторона горизонта? (Юг)
22. Куда показывает красная стрелка компаса? (На север)
23. Какая сторона горизонта находится между востоком и югом? (ЮВ)
24. Замкнутые кривые линии на карте, все точки которой имеют одинаковую высоту над уровнем моря? (Горизонтали)
25. Что на карте обозначают красным цветом? (Опасные для бега места, старт,

финиш, КП)

Поход.

Вопросы:

1. Место стоянки туристов для ночлега и отдыха. (Бивуак)
2. Стремительно падающий с уступа поток воды. (Водопад)
3. Один из участников похода, отвечающий за всю хозяйственную деятельность группы. (Завхоз)
4. Металлическая посуда для приготовления пищи в походе. (Котелок)
5. Верхняя часть рюкзака. (Клапан)
6. Подстилка на дно палатки, служащая для влаго- и теплоизоляции. (Коврик)
7. Горящая куча дров. (Костер)
8. Емкость с ручкой для питья - элемент личного снаряжения. (Кружка)
9. Заплечные ремни рюкзака. (Лямки)
10. Временное жилье туриста. (Палатка)
11. Инструмент для разрезания древесины. (Пила)
12. Заплечный мешок, используемый туристами для переноски снаряжения. (Рюкзак)
13. Мешок для сна в полевых условиях. (Спальник)
14. Легкий навес из ткани или пленки для защиты туристов и их снаряжения от атмосферных осадков и солнца. (Тент)
15. Орудие для рубки дров. (Топор)
16. Костер из трех бревен для ночевки. (Нодья)
17. С какого возраста можно быть руководителем похода? (с 18 лет)
18. Металлическое костровое приспособление. (Таганок)
19. Остановка в походе. (Привал)
20. Богиня подземного царства. (Персефона)
21. Специалист, готовящий спортсменов. (Тренер)
22. Какое количество источников света необходимо иметь при посещении пещер? (Не менее двух)
23. Набор инструментов, необходимых в походе для починки снаряжения. (Ремнабор)
24. Через какой промежуток времени в походе делают первый привал? (через 15 мин)
25. Вид костра. (Шалаш, колодец)

СОРЕВНОВАНИЯ по ориентированию.

Вопросы:

1. Спортивный коллектив, подобранный и подготовленный для участия в соревнованиях? (Команда)
2. Время, за которое участник соревнований должен пройти определенный этап. (КВ)
3. Приз, чаще всего вручаемый команде-победительнице соревнований. (Кубок)
4. Начальный момент спортивного соревнования (Старт)

5. Движение поперек склона. (Траверс)
6. Соревнования команд, где одни участники меняют других. (Эстафета)
7. Конечный пункт соревнований. (Финиш)
8. Специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях. (Этап)

Занятия по ОФП

ОФП - одно из основных средств физической культуры, направленное на развитие гибкости, ловкости, выносливости, силы.

Упражнения ОФП целесообразно включать в каждое занятие. Перед соревнованиями необходимо снижать нагрузку, чтобы не допустить переутомления воспитанников.

Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений. Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у стены, стоя у стены, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку. Выпады, шпагаты. Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя. При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед. Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение. Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

Комплекс ОФП №3 «Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц нижних конечностей «Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом.

Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги

врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

«Наклоны» (становая тяга)

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника.

Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Комплекс ОФП №4 «Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц спины: «Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы, приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия)

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы:

разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.
 Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Комплекс ОФП № 5 «Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

«Тяга стоя к груди»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц.
 Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар.

Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80° ; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80° ; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного

мяча), на вдохе - вернуться в И.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Комплекс ОФП №6 «Упражнения на развитие силовой выносливости»

«Диагональное скручивание»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка»

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию.

Воспитательный компонент

Цель - личностное развитие обучающихся, а также удовлетворение образовательных потребностей обучающихся средствами физкультурно-спортивной деятельности, воспитание чувства товарищества, волевых качеств; чувства патриотизма и любви к Родине.

Задачи:

- воспитать чувство товарищества и взаимопомощи,
- формирование эмоционально-ценностных отношений к миру, к людям, к самому себе.
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств.

Планируемые результаты:

- развитое тактическое мышление – умение создавать мыслительные модели, которые позволяют принимать правильные тактические решения в конкретной соревновательной ситуации;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению других;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества);
- формирование ответственного отношения к обучению.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных ими целей.

Формы воспитательной работы: соревнования, конкурсы, поход, акции.

№ п/п	Направления воспитательной работы	Мероприятия
1.	Психолого-педагогическая диагностика	Анкетирование детей с целью выявления проблем для планирования воспитательной работы и контроля результатов
2.	Гражданско-патриотическое воспитание	- Беседа о патриотизме - Краеведческая викторина - Экскурсии
3.	Здоровьесберегающее воспитание	- Беседы о здоровом образе жизни - Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» - Походы выходного дня (можно с родителями) - участие в соревнованиях различного ранга
4.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	- Просмотр художественных фильмов - Акция «Судья соревнований на

		один день» - Творческое задание «Лес по Ван Гогу...»
5.	Экологическое воспитание	- Акция «Чистый лес» - беседы на экологическую тему
6.	Работа с одаренными детьми	1. Участие в мероприятиях разного уровня. 2. Индивидуальная работа
7.	Работа с родителями	1. Родительские собрания и индивидуальные консультации. 2. Эстафета «Не потеряй друга».