

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педсоветом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 249 от 01.09.2022 г..
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района
Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивное радиоориентирование - PRO»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок освоения: 2 года

Разработчик: Бурда Юрий Васильевич
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы:

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное радиоориентирование-PRO» (далее - программа) имеет *спортивно-техническую направленность для детей закончивших программу «спортивное радиоориентирование» и заинтересованных в продолжении заниматься по программе, выполнении более высоких разрядов и достижении высоких результатов.*

Адресат программы - Набор в группы происходит с 11 до 17 лет.

Условия приема в секцию «спортивное радиоориентирование- PRO» - наличие медицинской справки о допуске к занятиям по физкультуре.

Актуальность. В настоящее время компьютерных технологий, когда дети проводят больше времени у монитора компьютера, чем на спортивной площадке, не мало важную роль в развитии физического воспитания детей и подростков играют занятия в объединении «Спортивное радиоориентирование». Ведь именно здесь происходит закладка и формирование здорового, целеустремленного и трудоспособного человека.

Спортивное радиоориентирование считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широкодоступным, но и оказывающим эстетическое и оздоровительное воздействие на детей. Максимальное использование всех возможностей данного вида деятельности для получения ребенком новых знаний, полезных и необходимых навыков, позволяет всесторонне гармонично развивать личность воспитанника. В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны.

Некоторые воспитанники, закончив обучение по данной образовательной программе, могут выбрать для себя путь профессионального спортсмена и активно помогать в воспитании нового поколения.

Отличительные особенности Во многих регионах России при обучении спортивной радиопеленгации в образовательном процессе делается упор на развитие двух направлений: общей физической подготовки и навыков работы с радиоаппаратурой. В данной образовательной программе к стандартным двум направлениям добавляется третье - спортивное ориентирование. Северо-Западный Федеральный Округ является лидером страны в подготовке молодых спортсменов по спортивному ориентированию. Здесь существует хорошая база карт, проводится множество соревнований и контрольных тренировок. По – этому в нашем образовательном процессе происходит упор на ориентирование, особенно это важно для начинающих «охотников», что позволяет им быстрее преодолевать «боязнь леса» и чувствовать себя увереннее на дистанциях.

Участие в соревнованиях по легкой атлетике, спортивному ориентированию, спортивной радиопеленгации, лыжных гонках и триатлоне помогает обучающему не уставать от однообразия спорт объем образовательного процесса 432 часа.

Уровень освоения программы базовый

Объем и срок освоения программы Объем и сроки освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН.

Программа рассчитана на 2 года обучения, предназначена для детей 11-17 лет.

Спортивное радиоориентирование – это искусство оперативной радиопеленгации и бега по пересеченной местности. В этом виде спорта ребенок получает разносторонние знания по радиопеленгации, телеграфной азбуке, знакомится с передающей и приемной радиоаппаратурой.

Понятие «техническое мастерство» в спортивном радиоориентировании играет главную роль. От его уровня зависит результат ребенка на соревнования и мотивация развиваться дальше. Техническое мастерство имеет две стороны:

- техника радиоориентирования,
- техника передвижения.

Техника радиоориентирования - это арсенал и уровень технических элементов, приемов и способов радиоориентирования. Техника передвижения - это совокупность двигательных навыков и умений, обеспечивающих наиболее эффективное решение задачи быстрого преодоления определенного расстояния на конкретном участке местности. Следовательно, техника радиоориентирования и техника передвижения - это понятия, относящиеся к разным сферам одной и той же деятельности. Закономерное их объединение осуществляется в тактических решениях спортсмена, принимаемых им в условиях соревновательной борьбы. Существенное значение для прогресса в радиоориентировании имеет уровень теоретической подготовленности спортсмена. Поэтому материал в программе будет излагаться именно по этим трем направлениям:

- 1- теоретическая подготовка;
- 2- техника передвижения;
- 3- техника радиоориентирования.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики спорта организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в процессе подготовки юных радиоориентировщиков.

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей на всех этапах такой подготовки

Первый этап подготовки в спортивном радиоориентировании-PRO – это группа 1-го обучения, где тренировочный этап – основная подготовка. Второй (тренировочно-соревновательный) этап подготовки – это группы 2-го года обучения. Деление происходит в зависимости от подготовки и роста технического мастерства. Этот этап характеризуется ростом объема средств общей и специальной подготовки. При этом ежегодное увеличение общего объема работы может колебаться в широких пределах (обычно в диапазоне 15-30%). Необходимо соблюдать принцип постепенности.

В течение 2-х лет происходит устойчивый интерес к целенаправленным спортивным тренировкам. При этом, уровень подготовленности в этой группе должен быть приблизительно одинаковым, независимо от того, сколько ребенок занимается спортивным радиоориентированием (учитывается природное здоровье, биологический возраст, занимался ли другим видом спорта и т.п.). Занятия спортом помогут учащимся подготовиться к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. ивной деятельности, позволяет реализовываться в различных видах спорта. Такой подход является отличительной чертой образовательной программы и обусловлен возможностями выбора деятельности в Санкт-Петербурге.

Цель и задачи: Цель повышение спортивного мастерства более интенсивными занятиями по спортивному радиоориентированию, с участием в соревнованиях и спортивных мероприятиях города, всероссийских соревнованиях, Первенствах, Чемпионатах и Кубках России, международных соревнованиях.

Задачи :

Обучающие

- Кроссовый бег, лыжный ход.
- Обучение правилам и судейству соревнований.
- Расширение технического арсенала, развитие приемов и способов спортивного радиоориентирования.
- Расширение знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.
- Совершенствование самостоятельного анализа соревновательной деятельности.

Развивающие

- Укрепление здоровья, профилактика и исправление дефектов телосложения.
- Развитие устойчивости внимания, способности произвольной его концентрации на самом процессе радиоориентирования.
- Развитие зрительной и логической памяти.
- Развитие тактического мышления, способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- Развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Развитие общей физической подготовки.

Воспитательные

- Воспитание чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде.
- Воспитание самостоятельности.
- Формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности.
- Воспитание бережного отношения к природе.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты. В течении первого этапа занимающиеся будут пробегать дистанции заданного направления по спортивному ориентированию различной сложности. Воспитанники смогут выполнить от 3 до 1-го взрослого разряда. Научатся технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приемов работы со спортивной картой, с аппаратурой и с компасом.

В итоге второго этапа учащиеся могут выполнять и получать спортивные звания выше 1-го разряда, быть членами сборной Пушкинского района, Санкт-Петербурга.

Метапредметные результаты. Усовершенствуют технику лыжных ходов. Изучат основы личной гигиены, гигиены питания. Дети укрепят здоровье и получают разностороннюю физическую подготовку.

Научиться вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности, основам планирования тренировочного процесса. Узнают подробности о физиологии организма человека и влиянии на него физических упражнений.

Личностные результаты Воспитанники станут самостоятельными, целеустремленными, решительными и упорными в достижении целей.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

На 1-й год обучения принимаются дети в возрасте 11-17 лет. 1-ый год обучения – наполняемость группы – не менее 15 человек, 2-ой год обучения – наполняемость группы – не менее 12 человек. Есть возможность зачисления учащихся в группы 2-го и последующих годов обучения. Учащиеся, уже обладающие уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-го года обучения, могут быть приняты сразу на второй год обучения по программе после собеседования с педагогом.

• **Продолжительность** образовательного процесса 2 года,

Формы и режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю на базе школ и парков г.Пушкина и 1 раз в неделю организуются выезды за город, в парки и леса Ленинградской области.

Данный вид спорта востребован ребенком и в 10 и в 17 лет. Набор в группы происходит с 11 до 17 лет. Обосновано это возможностью привлечь к спорту любивших этот вид спорта детей. При нагрузках и освоение материала используется подгрупповой подход к различным возрастам.

Условия приема в секцию «спортивное радиоориентирование» - наличие медицинской справки о допуске к занятиям по физкультуре.

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

1. Спортивные компасы – 15 шт.

2. Пеленгаторы – диапазон 3,5 мГц – 10 шт.
3. диапазон 144 мГц – 10 шт.
4. Комплект передатчиков – 6 шт.
5. Карты спортивные – 4 районов по 10-20 шт.
6. Аккумуляторы для пеленгаторов – 10 шт.
7. Аккумуляторы для передатчиков – 10 шт.
8. Мяч футбольный – 1 шт.
9. Мяч баскетбольный – 1 шт.
10. Мяч волейбольный – 1 шт.
11. учебный кабинет, столы, стулья, классная доска.

Способы контроля результатов образовательного процесса.

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство учебного заведения, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу. В эти соревнования включены: прохождение дистанции по спортивному радиоориентированию. Отслеживание динамики роста результатов индивидуально у каждого учащегося по бегу и ОФП. Контрольные кроссы на 1000, 3000, 5000 метров в соответствии с возрастом и полом воспитанника.

Наиболее способные и подготовленные в спортивном отношении воспитанники по предложению руководителя секции и с разрешения врача могут быть допущены к занятиям в следующей (старшей) возрастной группе.

Кроме того, в каждой учебной группе не менее 2-х раз в учебном году (в сентябре, мае) проводятся испытания по контрольным теоретическим упражнениям (тестам).

Одной из форм контроля является участие в соревнованиях разного уровня (от первенства ДТ до первенства России).

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Входной
2	История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.	2	-	2	Беседа
3	Одежда и снаряжение радиоориентировщика.	2	-	2	Беседа
4	Основы гигиены, питание, режим, самоконтроль. ПМП.	2	2	4	Беседа
5	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	4	12	16	Зачёт
6	Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.	6	26	32	Педагогическое наблюдение
7	Передатчики и приемники. Основы радиопеленгации и радиопоиска.	2	-	2	Беседа
8	Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.	6	12	18	Педагогическое наблюдение
9	Правила, организация и проведение соревнований.	2	-	2	Беседа
10	Основы техники лыжных ходов.	-	20	20	Педагогическое наблюдение
11	Основы техники бега.	2	8	10	Педагогическое наблюдение
12	Общая физическая подготовка.	-	25	25	Зачёт, Соревнования
13	Специальная физическая подготовка.	-	25	25	Зачёт, Соревнования
14	Спортивные подвижные игры	2	6	8	Зачёт, Соревнования
15	Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.	-	46	46	Зачёт, Соревнования
16	Контрольное занятие	-	2	2	Зачёт
Итого		34	182	216	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Входной
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	3	-	3	Беседа
3	Ведение спортивного дневника.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
4	Краткие сведения о строении и функциях	3	-	3	Беседа

	организма человека.				
5	Спортивная карта.	4	2	6	Педагогическое наблюдение
6	Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.	10	20	30	Зачёт, Соревнования
7	Передачики и приемники.	4	-	4	Беседа
8	Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.	10	20	30	Зачёт, Соревнования
9	Организация и проведение соревнований.	2	-	2	Беседа
10	Совершенствование техники лыжных ходов.	5	17	22	Зачёт, Соревнования
11	Совершенствование техники бега.	5	17	22	Зачёт, Соревнования
12	Общая физическая подготовка.	-	12	12	Зачёт, Соревнования
13	Специальная физическая подготовка.	-	15	15	Зачёт, Соревнования
14	Спортивные подвижные игры	2	9	11	Зачёт, Соревнования
15	Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.	-	49	49	Зачёт, Соревнования
16	Итоговое занятие	-	2	2	Зачёт
Итого		55	161	216	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год			216	36 недель	3 раза в неделю по 2 академических часа
2 год			216	36 недель	3 раза в неделю по 2 академических часа
Итого по программе			432	72 недели	3 раза в неделю по 2 академических часа

Рабочая программа 1 года обучения

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- Запоминание мелкого рельефа спортивной карты.
- Передвижение по азимуту.
- Преодоление дистанции по спортивной радиопеленгации
- Контроль режима и питания.

Развивающие:

- Повышение мастерства в спортивном ориентировании.
- Совершенствование основ конькового и классического хода.

Воспитательные:

- Воспитание самостоятельности, ответственности.

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные

- Чтение мелкого рельефа спортивной карты.
- Умение передвижения по азимуту.
- Преодоление дистанции по спортивной радиопеленгации.

Метапредметные

- Рост мастерства в спортивном ориентировании.
- Владение основами конькового и классического ходов на лыжах.
- Умение контролировать режим, питание.

Личностные:

- Воспитание самостоятельности, ответственности.

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

2. История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.

Теория. Краткий обзор событий спортивного радиоориентирования у нас в стране и за рубежом за прошедший год, текущие события. Питьевая вода и место купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований.

3. Одежда и снаряжение радиоориентировщика.

Теория. Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Уход за личным снаряжением. Личное и групповое снаряжение.

4. Основы гигиены, питание, режим, самоконтроль. ПМП.

Теория. Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Особое значение закаливания. Питание. Режим дня во время соревнований. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Виды кровотечений и способы их остановки. Лекарственные травы и растения. Распространенные виды ядовитых грибов и ягод, их отличие от съедобных. Последствия при употреблении ядовитых грибов и ягод. Способы переноски пострадавшего. Виды перевязок.

Практика. Упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

5. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теория. Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Легенды контрольных пунктов. Углубленное изучение видов условных знаков (точечные, линейные, площадные, внесмасштабные). Изображение различных форм рельефа. Микрорельеф. Карта для зимнего ориентирования, ее особенности.

Практика. Различные упражнения, тесты для более успешного изучения условных обозначений спортивных карт. Ориентирование карты по компасу и без компаса. Движение по азимуту. Чтение всевозможных форм рельефа по карте и сопоставление с местностью. Обучение чтения карты на бегу.

6. Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.

Теория. Понятия о технике и тактики спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в процессе обучения. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Последовательность действий спортсмена при прохождении соревновательной дистанции. Легенды КП и польза от них на дистанции. Выбор пути. Анализ действий на тренировках и соревнованиях.

Практика. Отработка отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения повороту и чтению карты в движении, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. Чтение ориентиров вдоль дорог. Ориентирование с тропинки на тропинку. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП. Ориентирование с использованием рельефа. Дистанция выбор и маркир. Упражнения «нитка», «маркир», «азимутальный ход». Использование соперника при выходе на КП.

7. Передатчики и приемники. Основы радиопеленгации и радиопоиска.

Теория. Электромагнитные волны: излучение, распространение, поляризация, прием. Диапазоны и устройство приемников. Физические основы радиопеленгации. Направленные антенны. Рамка и кордионная антенна, "Волновой канал". Радиопеленгация и радиопоиск. Устройство и работа «лисы»: микромаяк, радиомаяк, передатчик. Развертывание и правила размещения антенны и противовеса. Маскировка.

8. Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.

Теория. Последовательность операций пеленгования. Ближний поиск. Измерение пеленгов и нанесение их на карту. Особенности поиска "лис" при постоянной или циклической работе. Основные методы оценки дальности местонахождения «лисы». Техника пеленгования по «максимуму». Особенности дистанций по спортивной радиопеленгации.

Практика. Определение направления на «лису». Нанесение пеленгов на карту. Раскрытие районов «лисы». Выбор варианта прохождения дистанции и движения в район передатчика. Отработка взятия лис в «ближнем поиске» и «слепом поиске». Отработка нахождения «лис» по азимуту. Тактики «предугадывания» дистанций еще до старта исходя из известной информации и правил планирования дистанции. Тактики выбора движения первые 5 мин с начала дистанции.

9. Правила, организация и проведение соревнований.

Теория. Права и обязанности участников и тренеров. Информационный бюллетень и положение о соревнованиях. Параметры дистанций для различных возрастных групп радиоориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

10. Основы техники лыжных ходов.

Теория. Разбор ошибок техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

Практика. Повторение пройденного в прошлом году и совершенствование техники упражнений. Основы конькового и классического ходов. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Закрепление различных техник подъема и спусков, способов торможения, поворотов в движении. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками и лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движения в работе рук и ног при движении попеременным двухшажным ходом.

11. Основы техники бега.

Теория. Разбор нюансов техники бега, правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

Практика. Упражнения направленные на улучшение техники бега. Закрепление изученного на первом году обучения. Контроль движения туловища, рук и ног. Бег через препятствия с изменением длины шага. Бег с изменения направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад. Семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной

частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег по лестнице с максимальной частотой. Бег в гору, под спуск. Бег при различных условиях проходимости местности: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий местности: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

12. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для мышц пресса. Прыжковые, гимнастические упражнения и упражнения с партнером.

13. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Упражнения на развитие ловкости, координации и равновесия. Прыжки в высоту через поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Бег по пересеченной местности: подъемы, болота, спуски, через препятствия, дорожки, трудно проходимые места. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Плавание различными способами. Упражнения на развитие памяти. Формирование осанки.

14. Спортивные подвижные игры

Теория. Правила и тактики спортивных игр.

Практика. Футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол, развивающие игры, связанные с физическими нагрузками («Сети», «Гонка за лидером», «Засада», «Захват противника» и т.д.) Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность. Эстафеты с предметами, с элементами акробатики, с прыжками через препятствия, с перелезанием, с беговыми упражнениями.

15. Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Проверка приобретенных навыков и поиск, совершающихся ошибок. Сдача контрольных нормативов.

№	Виды нормативов	Мальчики	девочки
1.	Отжимания (кол-во раз)	20	15
2.	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	25	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	160	150
4.	Бег 400м (мин)	2:10	2:20
5.	Бег 1000м (мин)	4:40	5:00
6.	Преодоление на лыжах 400м (мин)	2:10	2:30
7.	Дистанции на лыжах (км)	3-5	2-3
8.	Выполнение разрядных нормативов по спортивной радиопеленгации	1ю	1ю
9.	Выполнение разрядных нормативов по спортивному ориентированию	2ю	2ю

16. Контрольное занятие.

Теория. Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижения воспитанниками.

Рабочая программа 2 год обучения

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- Обучение навыкам контроля самочувствия.
- Ведение спортивного дневника.
- Ознакомление со строением и функциями организма человека.

Развивающие:

- Развитие выносливости, общей физической подготовки.
- Обучение самостоятельно анализировать результаты соревнований и тренировочных дистанций.

Воспитательные:

- Формирование навыка постановки спортивных целей.
- Воспитание чувства взаимопомощи, умения работать в команде.

Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения

Предметные

- Владение навыками контроля самочувствия.
- Ведение спортивного дневника.
- Знание строения и функций организма человека.

Метапредметные

- Преодоление кроссовых расстояний на лыжах и бегом.
- Умение самостоятельно анализировать результаты соревнований и тренировочных дистанций.

Личностные:

- Умение ставить спортивные цели.
- Воспитание чувства взаимопомощи, умения работать в команде.

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Обзор новостей в мире спортивного радиоориентирования.

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Изучение значения и содержания врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях спортивным радиоориентированием. Причины травм и их профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Назначение и дозировка, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Респираторные и простудные заболевания, пищевые отравления. Понятие о заразных заболеваниях. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренированности. Меры предупреждения переутомления.

3. Ведение спортивного дневника.

Теория. Углублённое изучение роли и значения планирования, как основы управления процессом тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и оперативного планирования. Периоды и этапы круглогодичной подготовки радиоориентировщиков. Задачи, средства и методы тренировки по периодам и этапам для различных по квалификации спортсменов. Необходимость ведения дневника для прослеживания и планирования процесса подготовки и анализа результатов.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение состояния сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным радиоориентированием. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа). Нервная система –

центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

5. Спортивная карта.

Теория. Повторение и обобщение изученного ранее. Рельеф и его изображение. Влияние рельефа на выбор пути. Разные виды местности. Особенности рисовки различных стран (упор на скандинавскую местность).

Практика. Развитие навыков беглого чтения карты, "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Ориентирование карты по компасу и без компаса. Движение по азимуту на длинные расстояния. Чтение всевозможных форм рельефа, точечных ориентиров по карте и сопоставление с местностью.

6. Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.

Теория. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Разбор индивидуальных ошибок каждого воспитанника при освоении техники спортивного ориентирования. Особенности техники и тактики при различных видах дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия ориентировщика встрече с соперником. Выбор пути. Анализ действий на тренировках и соревнованиях. Особенности тактики в зимнем ориентировании.

Практика. Подготовка инвентаря. Упражнения для работы с компасом, движения по азимуту. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП. Ориентирование по рельефной карте. Детальное чтение рельефа. Дистанции «выбор», «заданное направление», зимнего ориентирования. Упражнения «нитка», «коридоры», «окна», «маркир», «азимутальный ход», взятие КП по памяти. Выборы вариантов прохождения дистанций с учетом форм рельефа, дорог и проходимости местности.

7. Передатчики и приемники.

Теория. Подготовка аппаратуры к соревнованиям и тренировкам. Диапазоны и устройство приемников, передатчиков.

8. Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопойска.

Теория. Последовательность операций пеленгования. Причины ошибок в радиопеленгации у каждого воспитанника. Индивидуальный разбор и анализ дистанций. Тактика и техника преодоления дистанций по радиоориентированию и спринту. Особенности тактики преодоления дистанций различных диапазонов 144 и 3,5 МГц.

Практика. Упражнения на повышение технического и тактического мастерства спортсменов. Самостоятельное прохождение дистанций по спортивной радиопеленгации на диапазонах 144 и 3,5 МГц. Повышение мастерства спортсменов в спортивном радиоориентировании и спринте.

9. Организация и проведение соревнований.

Теория. Положение о соревнованиях. Календарный план соревнований.

10. Совершенствование техники лыжных ходов.

Теория. Разбор ошибок техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

Практика. Основы конькового и классического ходов. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подъемы классическим и коньковым ходом. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками и лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движения в работе рук и ног.

11. Совершенствование техники бега.

Теория. Разбор ошибок техники бега, правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

Практика. Желательно использование легкоатлетического манежа в зимнее время. Введение в тренировочный процесс интервального бега на длинные и короткие дистанции, фортлеков, кардиобега. Упражнения направленные на улучшение техники бега. Контроль движения туловища, рук и ног. Бег через препятствия с изменением длины шага. Бег в гору, под

спуск. Бег при различных условиях проходимости местности: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубki, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий местности: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней. Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

12. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для ног, прыжковые, для шеи и туловища, для мышц пресса, с партнером, гимнастические. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

13. Специальная физическая подготовка.

Практическая подготовка. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Бег по пересеченной местности: подъемы, болота, спуски, через препятствия, дорожки, трудно проходимые места. Упражнения на равновесие и координацию движения. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Плавание различными способами. Упражнения на развитие памяти. Формирование осанки.

14. Спортивные подвижные игры

Теория. Правила и тактики спортивных игр.

Практика. Футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол, хоккей и развивающие игры, связанные с физическими нагрузками («Сети», «Гонка за лидером», «Засада», «Захват противника» и т.д.) Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность. Эстафеты с предметами, с элементами акробатики, с прыжками через препятствия, с перелезанием, с беговыми упражнениями.

15. Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Проверка приобретенных навыков и поиск, совершающихся ошибок. Выполнение контрольных норм.

№	Виды нормативов	мальчики	девочки
1.	Бег 400м (мин)	1:50	2:00
2.	Бег 1000м (мин)	4:10	4:30
3.	Дистанции легкоатлетические (км)	3-5-8	3-5
4.	Преодоление на лыжах 400м (мин)	2:10	2:30
5.	Дистанции на лыжах (км)	3-5-8	3-5
6.	Отжимания (кол-во раз)	25	20
7.	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	27	25
8.	Выполнение разрядных нормативов по спортивной радиопеленгации	1ю,3-1	1ю,3-1
9.	Выполнение разрядных нормативов по спортивному ориентированию	3-1	3-1

16. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижения воспитанников.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Планируемая	Тема занятий	Кол. часов	Дата проведения	Примеч
1	2	3	4	5	6
1.		Вводное занятие. Техника безопасности. История и развитие р\ориен. Охрана природы	2		

2.	Топография.Усл.знаки.Повторение 1-го года	2		
3.	Тех.и так. по ориен-ю.Понятие о технике	2		
4.	Участие в соревнованиях .	8		6+2
5.	Перед.и прие-ки.Эл.магн.волны.Снаряжение	2		1+1
6.	Тех.и так. по р\пел-ции.Последст.операций	2		
7.	Основы техники бега.Различные виды бега	2		
8.	ОФП.Общеразвивающие упражнения.	2		
9.	Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
10	Спортивные подвижные игры.	2		
11	Правила орг.соревнований.Основы техн.бега.	2		1+1
12	Топография.Особен.топ.подготовки.	2		6+2
13	Участие в соревнованиях .Спец.физ.под-ка.	8		
14	Тех.и так. по ориен-ю.Значение техники.	2		
15	Тех.и так. по ориен-ю.Приемы ориентирова-я	2		
16	Основы техники бега.Контроль движения	2		
17	ОФП.Упраж-я на развитие гибкости	2		
18	Спец.физ.под-ка.Прыжки в высоту	2		
19	ОФП.Укрепление мышц пояса	2		
20	Основы гигиены.Повторение 1 года обуч.	2		
21	Топография.Спорт.карта	2		
22	Тех.и так. по ориен-ю.Типичные ошибки.	2		
23	Тех.и так. по р\пел-ции.Измерен.пеленгов.	2		
24	Участие в соревнованиях	8		6+2
25	ОФП.Прыжковые упражнения.Беговая под-ка	2		
26	Спец.физ.под-ка.Спрыгивание вниз	2		
27	Тех.и так. по ориен-ю.Отработка отметки чип.	2		
28	Тех.и так. по р\пел-ции.Опред.пеленгов на лис.	2		
29	ОФП.Прыжковые упражнения.Беговая под-ка	2		
30	Тех.и так. по ориен-ю.Действия при пот.ориент	2		
31	Основы техники лыжных ходов.Повтор.прошл	2		
32	ОФП.Силовые упражнения для рук	2		
33	Спец.физ.под-ка.Подвижные игры	8		6+2
34	Основы техники лыжных ходов.Разбор ошибок	2		
35	ОФП.Силовые упражнения для рук	2		

36	Основы техники лыжных ходов.Виды хода	2		
37	Спец.физ.под-ка.Бег в горку	2		
38	Топография.Легенды	2		
39	Итоговое занятие.Нормативы	2		
40	Вводное занятие.Охрана природы	2		1+1
41	Основы гигиены.Значение закаливания	2		
42	Тех.и так. по ориен-ю.Выбор рац.пути	2		
43	Тех.и так. по р\пел-ции.Раскрытие района лисы	2		
44	Одежда и снаряжение.Перед. и приемн.Рамка	2		
45	Основы техники лыжных ходов.Скользкий шаг	2		1+1
46	ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 30 мин	2		
47	Спец.физ.под-ка.Слалом между деревьев	2		
48	Тех.и так. по р\пел-ции.Выбор варианта	2		
49	Основы техн. лыж. ходов.Тех-ка спуска,под-м	8		
50	ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,бег 30	2		

	мин			
51	Спец.физ.под-ка.Упр-я на развитие силы	2		
52	Тех.и так. по ориен-ю.Выбор пути	2		
53	Участие в соревнованиях	8		
54	Топография .Микрорельеф	2		
55	Основы техники лыжных ходов.Устойчивость	2		
56	Основная гигиены,самоконтроль.Первая м.п.	2		
57	ОФП.Прыжковые упр-я.Беговая подготовка	2		
58	Спец.физ.под-ка.Ходьба на лыжах	2		
59	Основы техники лыжныхходов.Эстафеты(игры)	8		4+4
60	Основы техники бега.Бег вперед, назад	2		
61	Тех.и так. по ориен-ю.Ориентеры вдоль дорог	2		
62	ОФП.Упражнения для ног	2		
63	ОФП.Развитие гибкости. Упражнения для ног	2		
64	ОФП.Беговая подготовка	2		
65	ОФП.Упражнения для туловища	2		
66	Топография.Разл.формы рельефа	2		
67	Тех.и так. по ориен-ю.Анализ действий	2		
68	Участие в соревнованиях	8		
69	Основы техники бега.Бег по лестнице	2		
70	Тех.и так. по р\пел-ции.Отработка взятия лис	2		
71	Спец.физ.под-ка.Бег по песку	2		
72	ОФП.Упражнения для туловища	2		
73	Тех.и так. по ориен-ю.Ориент.с тро-ки на тро-ку	2		
74	Тех.и так. по ориен-ю.Использование рельефа	2		
75	Спец.физ.под-ка.Бег по мелководью	2		
76	ОФП.Упражнение с партнером	2		
77	Спортивные подвижные игры	2		
78	Тех.и так. по ориен-ю.Нитка , маркир	2		
79	Участие в соревнованиях	8		
80	Тех.и так. по р\пел-ции.Взятие лис по пеленгу	2		
81	Спец.физ.под-ка.Упр-е на развитие памяти	2		
82	ОФП.Упражнение с партнером	2		
83	Итоговое занятие.	2		

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№ п\п	Плани-руемая	Тема занятий	Кол. часов	Дата про-дения	Примеч
1	2	3	4	5	6
1.		Вводное занятие.Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.		Врвчебный контроль,самоконтроль	2		
3.		Тех.и так. по ориен-ю.Значение при дост.выс	2		
4.		ОФП.Общеразвивающие упражнения.	2		
5.		Перед.и прие-ки.Подготовка аппар.к сор-ям	2		
6.		Тех.и так. по р\пел-ции.Последст.операций	2		
7.		Спортивная карта.Рельеф,выбор пути,рисовка	2		
8.		Участие в соревнованиях .	8		
9.		Спец.физ.под-ка.Упр-я для разв.выносливости	2		
10.		Спортивные подвижные игры.	2		
11.		Совершенствование техники бега .Разбор ош.	2		
12.		Тех.и так. по ориен-ю.Подготовка инвентаря	2		

13.	ОФП.Укрепление мышц рук,пояса	2		
14.	Тех.и так. по ориен-ю.Упр- с компасом	2		
15.	Тех.и так. по р\пел-ции.Упр-я по повыш.м-ва	2		
16.	Совершенствование техники бега .Интер.бег	2		
17.	Участие в соревнованиях .	8		
18.	Спец.физ.под-ка.Равномерный бег по равнине	2		
19.	Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 144 мГц	2		
20.	Тех.и так. по р\пел-ции.Причины ошибок	2		
21.	Тех.и так. по ориен-ю.Разбор ошибок.	2		
22.	Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 3,5 мГц	2		
23.	Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция спринт	2		
24.	ОФП.Прыжковые упражнения.Упр-я для шеи	2		
25.	Спец.физ.под-ка.Челночный бег	2		
26.	Тех.и так. по ориен-ю.Движение по азимуту	2		
27.	Тех.и так. по ориен-ю.Выбор пути между КП	2		
28.	Участие в соревнованиях	8		
29.	Совер-ние техники бега .Контр.рук,ног	2		
30.	Сов-е техники лыжных ходов.Рзбор ошибок	2		
31.	Спортивные подвижные игры.	2		
32.	Совер-ние техники бега .Уучш.техники бега	2		
33.	Сов-е техники лыжных ходов.Коньк.,классич.хода	2		
34.	Сов-е техники лыжных ходов.Передв.без палок.	2		
35.	Сов-е техники лыж.ходов. Подъем разл.ходами	2		
36.	Спортивные подвижные игры.	2		
37.	Участие в соревнованиях	8		
38.	Совер-ние техники бега .Бег с изм.длины шага	2		
39.	Сов-е техники лыж.ходов. Выполн.разл.упр-ний	2		
40.	Спортивные подвижные игры.	2		

41.	Сов-е техники лыж.ходов. Подводящие упр-ния	2		
42.	Тех.и так. по ориен-ю.Ориент.по рельеф.карте	2		
43.	Сов-е техн. лыж. ходов.Отталкив.палками и лыж	2		
44.	Сов-е техники лыжных ходов.Упр-я для рук и ног	2		
45.	Сов-е техники лыжных ходов.Отработка коньк.хода	2		
46.	Участие в соревнованиях	8		
47.	Спец.физ.под-ка.Бег по пересеч местности	2		
48.	Тех.и так. по р\пел-ции.Выбор варианта.	2		
49.	Тех.и так. по р\пел-ции.Раскрытие района лисы	2		
50.	ОФП.Упр. для брюш.пресса,прыжки,игры на вним.	2		
51.	Спец.физ.под-ка.Упр-я на равновесие	2		
52.	Тех.и так. по ориен-ю.Особенности тех. и тактики	2		
53.	Краткие сведения о стр.и функции организма	2		
54.	Участие в соревнованиях	8		
55.	Совер-ние техники бега .Бег в гору,под спуск	2		
56.	Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 144 мГц	2		
57.	ОФП.Прыжковые упр-я.Беговая подготовка	2		
58.	Спец.физ.под-ка.Развитие гибкости	2		
59.	Совер-ние техники бега .Бег по болотам,кочкам	2		
60.	Совер-ние техники бега .Бег по камням,высокотр.	2		
61.	Тех.и так. по ориен-ю.Детальное чтение рельефа	2		
62.	Тех.и так. по ориен-ю.Упр-я нитка,окно,корридор	2		
63.	Участие в соревнованиях	8		
64.	Тех.и так. по ориен-ю.Взятие КП по памяти	2		
65.	Тех.и так. по ориен-ю.Выбор варианта	2		

66.		Спортивные подвижные игры.	2		
67.		Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 144 мГц	2		
68.		Тех.и так. по р\пел-ции.Дистанция 3,5 мГц	2		
69.		Совер-ние техники бега .Фартлек	2		
70.		Тех.и так. по р\пел-ции.Отработка взятия лис	2		
71.		Спортивные подвижные игры.	2		

72.		Участие в соревнованиях	8		
73.		Тех.и так. по ориен-ю.Встреча с соперником	2		
74.		Тех.и так. по ориен-ю.Выбор пути	2		
75.		Спец.физ.под-ка.Бег по мелководью,песку	2		
76.		ОФП.Упражнение с партнером	2		
77.		Участие в соревнованиях	8		
78.		Тех.и так. по ориен-ю.Анализ соревнований	2		
79.		Совер-ние техники бега .Контрольный забег	2		
80.		Тех.и так. по р\пел-ции.Ближний поиск	2		
81.		Спец.физ.под-ка.Упр-е на развитие памяти	2		
82.		Итоговое занятие.	2		

Оценочные и методические материалы

1. Воронов Ю. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков (учебное пособие) – М.: ФСО РФ, 1998
2. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 160 с.

На занятиях используются **методы**:

- словесный (в форме беседы, рассказа)
- объяснительно- иллюстративный (в форме мультимедийных презентаций)
- наглядный (в форме демонстраций спортивного снаряжения)
- практический (упражнения на приобретение навыков радиоориентирования)
- диагностический (экспресс-диагностика, опрос-листы, анкетирование родителей, ведение спортивного дневника)
- игровой

Мультимедийные продукты :

- презентации,
- WEB-документы и др.
- видеофайлы

При проведении воспитательной работы особое значение имеет личный пример тренера, убеждение, воспитание в коллективе. Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов.

Список литературы

1. Акимов В.Г., Кудряшов, А.А. Спортивное ориентирование - Минск: Изд. БГУ им. В. И. Ленина, 2007. - 320 с.
2. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами. - М.: ФиС, 1986.- 180 с.
3. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке - М.: ФиС, 2001. - 321 с.
4. Гречихин А., Радиопеленгация в вопросах и ответах - М.: ДОСААФ, 1987.
5. Давиденко Д.Н., Физиологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб: СПбГУ, 1996 - 134с.

6. Зеленский К.Г., Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. – Ставрополь: ставропольсервисшкола, 2002. – 90с.
7. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Н.Г., Семаева Г.Н., Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 108с.
8. Колесников А.А. Методические рекомендации в помощь организаторам секций ориентирования коллектива физкультуры - М.: Рекламбюро "Турист", 2007. - 365 с.
9. Константинов Ю.С., Глагольева О.Л., Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК, 2002.
10. Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л. и др.. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника. - М: ЦДЮиК, 2003. - 124 с.
11. Костылев В., Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995.
12. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008.
13. Покровский Л.А. Рекомендации по питанию спортсменов - М.: ФиС, 2005. - 250 с.
14. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2005.
15. Правила соревнований по радиоспорту. Часть 2. Спортивная радиопеленгация. – М., 2003.
16. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб.: Психологическая подготовка спортсмена - М., ФиС, 2005. - 310 с.
17. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005.
18. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. Учебно- методическое пособие- М., 2010
19. Рябкина Т.Ю. Юниорские победы Тани Переляевой. — М.: Академпринт, 2005
20. Члияниц Г.А. Охота на лис- 50 лет! (Хроника зарождения).- Львов: СПОЛОМ, 2007

Интернет источники:

<https://vk.com/club104716134>
<http://www.ardf.ru/>
<http://www.o-site.spb.ru/>