

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Протокол № 01  
от « 26 » 08 2021 года

Приказ № 169

от « 26 »

08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ**  
**«Спортивное ориентирование»**

**направленность:** туристско-краеведческая

**возраст обучающихся:** 15-16 лет

**группа №2**

**год обучения:** 1 год (144 часов)

**педагог:**

Галиуллин Ильнур Васильевич,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

*Планируемые результаты освоения программы  
1 год обучения*

раздел программы, тема или задача	предполагаемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
Теоретическая подготовка	выполнял задание без ошибок, помогая товарищам	1 – 4 ошибки прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	тестирование
Общая физическая подготовка	участвует во всех соревнованиях занимает 1-3 места при этом проявляет активность в организации и проведении соревнований	участвует во всех соревнованиях занимает 4 - 6 места при этом не проявляет активности	низкое участие в соревнованиях	соревнования
Специальная физическая подготовка	участвует во всех соревнованиях занимает 1-3 места при этом проявляет активность в организации и проведении соревнований	участвует во всех соревнованиях занимает 4 - 6 места при этом не проявляет активности	низкое участие в соревнованиях	соревнования
Технико-тактическая подготовка	участвует во всех соревнованиях при этом проявляет активность в подготовке к соревнованиям	участвует во всех соревнованиях при этом не проявляет активности	низкое участие в соревнованиях	городские соревнования по ориентированию
Воспитательная работа	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведения мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия, слабая активность	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛРВ

## *Содержание программы*

### *1 года обучения*

#### *I. Теоретическая подготовка*

##### *Тема 1.1 «Вводное занятие, техника безопасности»*

*Теория:* демонстрация видео фильма по пройденным соревнованиям.

*Практика:* викторина по просмотренному фильму.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, демонстрация видео фильма по пройденным соревнованиям.

##### *Тема 1.2 «История спортивного ориентирования»*

*Теория:* обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

*Практика:* встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, диалог.

##### *Тема 1.3 «Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека»*

*Теория:* изучение строения организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

*Практика:* составление гигиенической карты спортсмена на соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

##### *Тема 1.4 «Правила соревнований по спортивному ориентированию»*

*Теория:* изучение прав и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

*Практика:* составление регламента действий участников в определенных критических ситуациях.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

##### *Тема 1.5 «Топография, условные знаки, спортивная карта»*

*Теория:* основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт.

*Практика:* рисовка топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов, упражнения с масштабами топокарт.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *II. Практическая подготовка*

##### *1. Общая физическая подготовка*

###### *Тема 1.1.1 «Медленный функциональный бег»*

*Теория:* постановка стопы точно под центром тяжести. При беге важно не только то, на какую часть стопы приходится приземление, но и в каком месте она опускается на поверхность во фронтальной плоскости. Важно, чтобы нога находилась точно под центром тяжести, а плечи оставались параллельны земле без каких-либо значительных перекосов в сторону. Типичная ошибка начинающих спортсменов —при приземлении выводить стопу далеко вперед. В этом случае нога «втыкается» в поверхность, снижается скорость, пропадает естественная инерция, которая создается при беге, а колени подвергаются более сильной ударной нагрузке. При постановке стопы точно под центром тяжести вред для суставов снижается, и движение становится более эффективным.

*Практика:* -шея в нейтральной позиции, глаза смотрят вперед; -вдох на два шага, выдох на два шага при темповом беге;

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.1.2 «Медленный функциональный бег»*

*Теория:* фаза отталкивания. Во время отталкивания основная нагрузка приходится на мышцы голени: икроножную и камбаловидную, а также на заднюю поверхность бедра. В процессе бегового шага их задачи чередуются: от обеспечения движения до стабилизации. Быстрая смена работы мышц является залогом эффективного бега и высокой скорости.

Фаза отталкивания начинается с момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва стопы от поверхности. Очень важно следить, чтобы сохранялся достаточно сильный сгиб в колене. Прямая нога во время фазы отталкивания — это не только снижение скорости, но и возможность получить травму.

*Практика:* -плечи расправлены и опущены; -пресс немного напряжен, обеспечивает стабилизацию бедер;

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.1.3 «Медленный функциональный бег»*

*Теория:* контроль за движениями ноги. Еще одна распространенная техническая ошибка происходит во время медленного бега, когда атлеты совершают непроизвольное круговое движение ног в области голеностопа. Это травмоопасно для коленей и нефункционально. Поэтому задача бегуна — не разворачивать стопы при движении и ставить их на одной ровной линии с коленями.

*Практика:* -локти не выходят вперед, руки согнуты на 90 градусов; -стопа тихо приземляется на широкую часть точно под центром тяжести тела без шарканья и лишних движений;

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.1.4 «Медленный функциональный бег»*

*Теория:* техника работы рук. Движения рук во время бега задают его направление, помогают работе ног и способствуют увеличению амплитуды шага. Спортсмены часто расставляют локти в стороны, а это увеличивает сопротивление воздуха и «раскачивает» тело. Чтобы этого не происходило, нужно стараться расправить плечи и следить за осанкой.

Движения руки к противоположному плечу, большой замах — всё это лишние усилия, которые замедляют темп и повышают утомляемость. Оптимальное положение рук во время бега выглядит так: плечи, предплечья и запястья расслаблены, согнуты в локтях под углом в 90 градусов и двигаются близко к телу.

*Практика:* -пятка касается земли в последнюю очередь на долю секунды и тут же отрывается; -пятка подтягивается к ягодице.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.1.5 «Медленный функциональный бег»*

*Теория:* техника положения головы и корпуса. Бегуны чаще всего следят за положением и движением ног, иногда обращают внимание на руки, но упускают из вида голову и корпус. Грудная клетка должна смотреть строго вперед и быть практически перпендикулярна поверхности. Если плечи и корпус отклоняются назад, спортсмену приходится себя удерживать, создавая нагрузку на поясницу. Оптимальным будет небольшой угол наклона вперед, который будет задавать вектор движения. Голова также должна сохранять ровное положение. Если наклонить её вперед и смотреть на ноги, будет сутулиться спина и напрягаться шея, а на длинных дистанциях это станет очень ощутимой проблемой.

*Практика:* -толчок носком отсутствует или минимален; -частота касаний — 90 раз в минуту для каждой ноги;

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.1.6 «Медленный функциональный бег»*

*Теория:* разминка. Разминка должна занимать не менее 5 минут, а оптимальной длительностью разминки является 10-15 минут. Выполнять разминочные упражнения следует с низкой интенсивностью, в первой и второй пульсовых зонах. Таким образом, температура тела будет повышаться равномерно, что позволит избежать преждевременного утомления и реакций окисления в мышечных волокнах в бескислородной среде.

*Практика:* - боковые выпады. Ноги шире плеч, руки сложены у груди. Для выполнения этого упражнения нужно согнуть ногу в колене до того момента, как она будет параллельна земле, при этом таз отводится назад. Вторая нога в это время полностью выпрямляется, затем корпус возвращается в исходное положение.

-Вращение ног. Руки на талии. Вращение выполняется как по часовой, так и против часовой стрелки, что повышает мобильность тазобедренного сустава. Поднимите ногу, сгибая в колене, поверните ее в сторону, опустите. Это упражнение снижает риск растяжения или травмы сустава.

-Круговые вращения стоп. Руки на талии, ноги на ширине плеч. Удобнее немного согнуть ногу в колене, приподняв ее над землей. Выполните вращение стопы, акцентируя внимание на голеностопном суставе. Сделайте несколько вращений.

-Круговые вращение коленей. Ноги стоят вместе, немного согнуты в коленном суставе, руки находятся на коленях. Сделайте несколько плавных вращений в одну сторону, потом в другую. Это упражнение разогревает и подготавливает колени к нагрузке.

-Махи прямой ногой. Уверенно стоя на опорной ноге, делайте махи свободной ногой вперед и назад. Старайтесь выполнять это упражнение, не допуская сгиба в коленном суставе и сильного прогиба в пояснице.

-Махи в сторону. Нога на опоре, вторая выполняет интенсивные движения в сторону, описывая дугу, как маятник. В этом упражнении необходимо стараться понимать ногу как можно выше.

Практика: бег.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 1.2 «Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу»*

*Теория:* средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

*Практика:* комплекс динамических активных упражнений на гибкость.

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания - разгибания прямых рук в плечевых суставах - 8 - 12 раз.

2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад. -8-10 раз.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо. Повторить 3-4 раза.

4. И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево 12-16 раз в каждую сторону.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 1.3 «Отжимания, подтягивания на перекладине»*

*Теория:* техника подтягивания на турнике:

1) Повисните на турнике, выбрав нужную вам ширину и способ хвата;

2) Сделайте тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Не надо стараться тянуть себя вверх силой бицепсов, так как широчайшие мышцы спины – куда более сильная мышечная группа. То же самое относится к различным рывковым движениям тазом и ногами — подобное в классическом варианте подтягивания не допустимо. Старайтесь фокусироваться на положении локтей. Вы должны «вдавливать» их вниз по мере подъема корпуса – так нагрузка на широчайшие мышцы спины будет максимальной;

3) Движение лучше выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти — практически прижиматься к корпусу;

4) Плавно опуститесь вниз, делая вдох. Спуск по времени должен равняться подъему. В нижней точке полностью выпрямите руки и расслабьте мышцы спины. сделайте паузу на одну секунду, после чего выполните еще одно повторение.

Техника отжимания от пола:

- Примите упор лежа (лягте лицом вниз на пол, руки поставьте чуть шире плеч). Придайте телу правильную позу для отжиманий от пола – форму прямой линии. Плечи

должны быть немного выше уровня таза. Голова должна смотреть в пол.

- Ладони — на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев — параллельно телу. Правильная постановка рук при классических отжиманиях от пола — на ширине плеч или немного шире.

- Руки согнуты, локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед

- Положение стоп не принципиально: они могут быть сведены либо расставлены.

- Плавно сгибайте локти медленно опускайтесь вниз, после чего поднимитесь обратно.

- Нижняя точка — по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. Грудь касается пола.

- В верхней позиции руки не распрямляют до конца, чтобы не блокировать локтевой сустав. В верхней точке задержаться.

- Чтобы повысить эффективность упражнения и не допустить травмоопасной осевой нагрузки на позвоночник, напрягите мышцы пресса.

*Практика:* подтягивание и отжимание.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.4 «Спортивные игры»*

*Теория:* виды спортивных игр и их правила:

1. Разминка. Эстафета, которая часто проводится на конкурсах первой и позволяет хорошенько разогреться каждому участнику. Игроки двух команд становятся у лицевой линии. По свистку судьи каждый из игроков, начиная с капитана, должен пробежать 15 м до флажка, развернуться и, прибежав к своей команде, касанием руки передать эстафету следующему игроку. Победит та команда, которая первая справится с заданием, и все игроки пробегут дистанцию.

2. Передача в шеренге мяча. Детей делят на две команды, каждая из которых становится в шеренгу. У первого человека в шеренге мяч. Дети должны быстро передавать друг другу мяч, последний в шеренге, взяв мяч, быстро поднимает его вверх. Какая команда быстрее передаст мяч, та и получит один балл. Игра ведется до шести баллов.

3. Снайперы. Дети делятся на две команды, у каждого из игроков в команде по теннисному мячу. На одинаковом расстоянии от каждой команды ставят мишени. Чаще всего это коробка. Игроки должны поочередно кидать мяч в мишень. Какая из команд больше всего закинет мячей в мишень, та и выиграла.

4. Перетягивание каната. Две команды тянут канат каждая на себя по свистку судьи. Победит команда, которая перетянет оппонентов на свою сторону площадки.

*Практика:* игра в спортивные игры.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.5.1 «Передвижения на лыжах»*

*Теория:* в зависимости от качества и ширины лыжной трассы различают два принципиально отличающихся способа передвижения на беговых лыжах. Каждый из этих способов подразделяется на 4-6 типов. Профессиональные лыжники в совершенстве владеют всеми способами и типами передвижения и выбирают тот, которые в данный момент



соответствует условиям трассы или гонки.

- классический ход;

- коньковый ход.

*Практика:* движение на лыжах.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 1.5.2 «Передвижения на лыжах»*

*Теория:* лыжные ходы подразделяются в зависимости от сочетания движения рук и ног за определенный цикл времени. Разделяют две основные группы:

1. попеременные ходы,
2. одновременные ходы.

Попеременный ход, это передвижение на лыжах, когда руки двигаются переменн. Одновременный ход – когда руки двигаются одновременно. Сами лыжные ходы разделяются на ход без шагов, в один, два и четыре шага. Ход в два и четыре шага входят в группу попеременных ходов. Ход без шагов и в один шаг относятся к группе одновременных ходов. Теперь попытаемся разобраться, что скрывает в себе каждый из этих способов.

Встав на лыжи, согните немного ноги, само тело направьте чуть-чуть вперед. Палками пока можно не пользоваться – вы ведь только начинаете учиться. Далее, необходимо выполнить скользящий шаг сначала одной ногой, затем другой. Главное стараться, делать шаги, более протяженные по скольжению за один шаг. Теперь, для ускорения, можно использовать лыжные палки. Правая и левые руки должны обязательно чередоваться.

Суть движения коньковой ходьбой, заключается в следующем. Спортсмен, начиная двигаться – сначала отталкивается внутренней стороной лыжи одной ногой, после чего сразу переносит весь свой вес, на другую ногу, и так повторяет движение ног поочередно. В результате лыжник передвигается по снегу, словно по льду.

Те, кто неплохо умеет кататься на лыжах, с легкостью сможет обучиться этому виду ходьбы. Но важно отметить, что талант и физическая подготовка не всегда способствуют обучению, нужен еще и подходящий инвентарь.

Основные способы передвижения при коньковой ходьбе

- полуконьковый ход;
- ход коньком;
- ход коньком в два шага;
- ход коньком в одновременный шаг;
- попеременный ход коньком.

Полуконьковый ход является самым простым видом движения при коньковой ходьбе на лыжах. Сам способ передвижения заключается в толчке каждой рукой и ногой одновременно, причем, когда одна нога опирается, вторая - идет на заход. Полуконьковый ход нашел широкое применение на ровных трассах с небольшими подъемами или спусками. На самом участке трассы, для полуконькового хода необходимо устройство лыжной колеи, которая будет «помогать» спортсмену, правильно скользить.

Ход коньком. Стиль передвижения – полностью как на коньках, но без осуществления толчков руками. Сам ход может сопровождаться, как без взмахов руками, так и с взмахами. Сам способ движения заключается, в выполнении скользящего шага с единовременным отталкиванием ногами в стороны. Ход коньком, как и полуконьковый ход применим на



более ровных трассах с небольшими подъемами или спусками.

*Практика:* движение на лыжах коньком.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.5.3 «Передвижения на лыжах»*

*Теория:* ход коньком в два шага. Очень сложное движение, заключается в передвижении с левой (или правой) ноги, при этом отталкиваясь толчком правой (или левой) руки. Здесь, движение на левой лыже, с единовременным толчком правой руки – начинается после толчка правой ноги, а заканчивается после отрыва правой палки от снежного покрова. Применяется данный вид ходьбы уже среди крутых подъемов или спусков.

*Практика:* движение на лыжах коньком в два шага.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.5.4 «Передвижения на лыжах»*

*Теория:* ход коньком в одновременный шаг. Данный тип хода требует хорошую координацию. Здесь нужна идеальная концентрация движения спортсмена. Сам ход выполняется, путем постоянного разгибания ног, образуя толчок, наклоняясь телом вперед. То есть, при каждом следующем шаге, отталкивающая нога разгибается, сопровождая движение наклоном спортсмена вперед и отталкиванием палками. Применяется данный вид ходьбы исключительно на трассах с крутыми подъемами.

*Практика:* движение на лыжах коньком в одновременный шаг.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 1.5.5 «Передвижения на лыжах»*

*Теория:* попеременный коньковый ход. На горных участках трасс спортсменами используется попеременный коньковый ход. Стиль передвижения заключается в выполнении двух скользящих шагов, отталкиваясь палками (по два раза на каждую руку). Данный ход часто используется на трассах с худшими условиями, а так же в случае, если лыжник устает, и не может сильно оттолкнуться с одного раза.

*Практика:* освоение теоретической подготовки. Ходьба на лыжах попеременным коньковым ходом.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *2. Специальная физическая подготовка.*

#### *Тема 2.1.1 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* бег с высоким подниманием бедра. Стоя высоко на стопе мы поочередно начинаем сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед.

Бедро в данном упражнении поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на ее постановку.

*Практика:* бег с высоким подниманием бедра.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.1.2 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* бег с захлестыванием голени. В этом упражнении мы выполняем своеобразный упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице.

Туловище немного наклонено вперед, руки работают также, как и в беге. Не забывайте, что ваш плечевой пояс должен быть расслаблен, так как излишнее закрепощение потом плохо отразится на эффективности бега. При выполнении упражнения обратите внимание на мягкое и бесшумное снятие ноги с опоры.

*Практика:* бег с захлестыванием голени.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.1.3 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* перекаты с пятки на носок. Как следует из названия, в этом упражнении мы выполняем перекаты с пятки на носок. Начиная от пятки, мы производим усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед, после чего вновь приземляемся на толчковую ногу и выполняем новое проталкивание уже другой ногой.

Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение. Движение рук можно выполнить двумя способами: выполнять движения руками, как и в беге или же разогнуть и расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах.

При выполнении упражнения также не забывайте про мягкое приземление.

*Практика:* перекаты с пятки на носок.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.1.4 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* многоскоки. При отталкивании мы полностью выпрямляем толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загибающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие. Туловище также находится в вертикальном положении, возможно с небольшим наклоном вперед.

*Практика:* многоскоки.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.1.5 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* многоскоки (многоскоки через беговой шаг). Как и в многоскоках, мы выполняем активное отталкивание и вынос бедра вперед вверх, однако, после приземления, мы не выполняем прыжок на другую ногу, а делаем обычный беговой шаг.

Это уже более сложное в плане координации упражнение и придется потратить

немного времени, чтобы правильно его выполнить. Благодаря чередованию шага и прыжка мы учимся чередовать расслабление и напряжение мышц, поэтому старайтесь следить за активным включением в отталкивание после шага.

*Практика:* многоскоки (многоскоки через беговой шаг).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.1.6 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* подскоки с постановкой шага. Упражнение чем-то напоминает перекаты с пятки на носок, однако, в этом упражнении отталкивание происходит начиная с передней части с топы, а не с пятки. Оттолкнувшись мы немного сгибаем бедро в тазобедренном и коленном суставе и немного поднимаем его вверх.

Приземление происходит практически на две ноги одновременно: сначала на толчковую ногу, а затем активно на маховую ногу, после чего мы вновь выполняем активное отталкивание.

*Практика:* подскоки с постановкой шага.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.1.7 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* бег на прямых ногах. При выполнении этого упражнения мы выполняем активную «загребаящую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Наша стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед.

Туловище находится в практически вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как и в беге. Должно сложиться ощущение, что мы продвигаемся вперед небольшими упругими прыжками.

*Практика:* бег на прямых ногах.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.1.8 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* бег спиной вперед. Для выполнения этого упражнения примите стойку спиной вперед к направлению движения. Согните одну ногу в колене и сделайте шаг назад. Приземление начинается с носка, а затем происходит перекал назад. Не дожидаясь полного перекала, выполните шаг назад другой ногой.

Держите туловище в вертикальном положении. Слишком сильное отклонение туловища назад может привести к падению. Не забывайте также иногда поворачивать голову, чтобы оценить обстановку.

Руки все также согнуты в локтях. Движения такие же как и при беге, но по несколько меньшей амплитуде

*Практика:* бег спиной вперед.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 2.1.9 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* бег скрестным шагом. Данное упражнение необходимо выполнять как правым, так и левым боком. Не забывайте выполнить упражнение в каждую сторону, так как в таком случае вы добьетесь более гармоничного и симметричного развития.

В качестве примера разберем скрестный шаг правым боком

Упражнение выполняется на высокой стопе. Выполните шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова сделайте шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой но уже вперед правой ноги и т.д.

Выполняя данное упражнение необходимо соблюдать равновесие, что достигается попеременным скручиванием туловища. В тоже время не отклоняйте туловище от вертикального положения.

Руки при скрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч. Можно выполнять упражнение как с прямыми руками, так и с попеременным сгибанием правой и левой рук для поддержания равновесия.

*Практика:* бег скрестным шагом.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 2.1.10 «Специальные беговые упражнения»*

*Теория:* «колесо» или «велосипед». Само упражнение многим напоминает бег. Нога сгибается в коленном суставе, бедро поднимается параллельно земле. Дальше голень выносится вперед и нога загребающим движением начинает опускаться вниз на опору под центр тяжести. После проталкивания толчковая нога захлестывается назад и движение повторяется, но уже с другой ноги.

Туловище занимает вертикальное положение. Руки выполняют активное движение по большой амплитуде.

*Практика:* бег способом «колесо» и «велосипед».

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *Тема 2.2.1 «Прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах»*

*Теория:* методы тренировок на прыгучесть.

Повторный метод: идея метода: физическая нагрузка чередуется с интервалами для восстановления работоспособности.

Задача: повысить уровень функциональных возможностей организма спортсмена.

Правила выполнения: завершить повтор упражнения в момент заметного снижения эффективности движения, так как начинает развиваться утомление. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма и спортсмен понимает, что сможет качественно выполнить упражнения.

Метод динамических усилий: идея метода: упражнения выполняются с небольшим отягощений (до 30% от максимума) в быстром темпе.

Задача: увеличить показатели «взрывной» силы.

Правила выполнения: упражнение в одной серии повторяются 15-25 раз. Количество серий — 3-6, перерыв между ними — 5-8 минут.

Ударный метод: идея метода: использовать собственный вес тела для резкого перехода мышц в активное состояние, что создает в ней дополнительный потенциал напряжения, который обеспечивает значительную мощность и скорость последующего отталкивающего движения, происходит быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей. Пример упражнений: прыжки с возвышения в глубину и мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

Задача: увеличить показатели «взрывной» силы.

Правила выполнения: прыжки выполняются хорошо подготовленными спортсменами — 4 серии по 10 раз, начинающие спортсмены — 2-3 серии по 6-8 раз. Интервал отдыха между сериями — 6-8 мин, заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление.

Особенности метода: опорно-двигательный аппарат сформирован полностью и у спортсмен комплексный подход к физической активности.

*Практика:* отработка трех методов тренировки на прыгучесть.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 2.2.2 «Прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах»*

*Теория:* прыжок подразумевает отрыв своего тела от земли. Чем сильнее будет толчок, тем лучше. Не стоит забывать о временных рамках, за которые следует активировать мышцы — не больше 0,5 с., в противном случае ничего не получится. Сам прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движения.

*Практика:* взять в руки предмет (набивной мяч, гантели, штангу)

- Выполнить приседание с резким вставанием на ноги со взмахом рук вверх.
- Выполнить приседание с резким вставанием на ноги с прыжком вверх.
- Выполнить серийные выпрыгивания с гантелями в руках их положения полуприседа (приседа) без паузы с активным махом вперед-вверх.
- С гантелями в руках (руки направлены вниз) выполнить прыжки на одной ноге, на передней части стопы, на месте.
- С гантелями в руках (руки направлены вниз) выполнить прыжки на одной ноге, на передней части стопы, с продвижением вперед на 20-30 см.
- Принять положение стойки, гимнастическая скамейка между ногами, гантели или диски от штанги в руках. Выполнить прыжки на скамейку — ноги вместе, со скамейки — ноги врозь: на месте; с продвижением вперед.
- Повторить комплекс 2-3 раза: выпрыгивания с гирей или диском от штанги (2 подхода по 8-10 раз), отдых (3-4 минуты), прыжки с ноги на ногу (2 подхода по 10 раз).

*Тема 2.3 «Подъем в гору бегом»*

*Теория:* типы беговых тренировок в гору:

Для поднятия скорости на шоссе

30-секундные забеги в подъем на пределе скорости (или 100 или 200-метровые горки), вниз — пешком или трусцой (около двух минут).

Такая нагрузка схожа с плиометрикой и тренирует взрывную силу мышц, что дает прибавку к скорости на любом рельефе. Начать можно с 5-8 повторений и довести до 12-15. После таких повторений можно завершить тренировку одно- или двухкилометровой

пробежкой по равнине. Подойдёт горка с 10-20% уклоном.

Для трейлраннинга

Трёхминутные забеги в гору на анаэробном пороге (примерно 70-80% максимального усилия). Между ними отдых на спусках по две-три минуты.

Такая тренировка ориентирована не столько на развитие скорости, сколько на улучшение скоростной выносливости и привыкание к неровному рельефу. Для неё подойдут горки с 10% уклоном.

Для улучшения биомеханики бега

Как это работает, описано выше. Можно использовать уклон в 5-15% и интервалы вверх по 15 секунд. Цель – не выжать из себя последние силы, но сконцентрироваться на кадансе, работе кора и приземлении ног под тазом. Такие ускорения хорошо делать после основной тренировки (например, 10-километрового кросса), начинать с 5 повторений и доводить до 20.

Для холмистых забегов

Если вам предстоит забег по неровной трассе или в горах, эта тренировка будет очень полезна. Её можно встроить в длительные тренировки или делать отдельно.

После лёгкой разминки сделайте 6-8 забегов в гору (уклон 5-15%) с 70% усилием. После – километр лёгкого бега (этот шаг могут пропустить более продвинутые бегуны), а после него ещё 2-5 км темпового бега. Забеги вверх в начале тренировки утомят короткие мышечные волокна, и на темповой части по равнине в работу больше будут включаться длинные мышцы, отвечающие за выносливость.

Универсальная тренировка

Для развития и скорости, и скоростной выносливости более продвинутые бегуны могут чередовать вбеги в гору на максимум усилия и на 70-80% от него. Например, 200 м вверх на максимум – спуск трусцой – 300 м вверх на усилия анаэробного порога – снова спуск. Можно начинать с 4 повторений и увеличивать их число до 8.

*Практика:* бег в гору

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.4.1 «Совершенствование техники бега по пересеченной местности»*

*Теория:* техника бега характеризуется постановкой стопы на грунт и последующая работа ног, положение туловища и головы, работа рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты. Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

*Практика:* бег на пересеченной местности по тропам.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.4.2 «Совершенствование техники бега по пересеченной местности»*

*Теория:* техника бега по пересеченной местности. Важной особенностью бега является препятствие – подъем в гору. Это действие физически наиболее сложное по сравнению с остальными препятствиями, даже спуска с горы.

Неопытные бегуны во время забега в гору сильно наклоняют туловище вперед. Это

приводит к потере координации, а также нагружает мышцы, которым работать в данный момент необязательно. Чтобы вбежать в гору было проще, лишь слегка наклоните туловище вперед (7-15 градусов), ускорьте движение руками и ногами. Постарайтесь затратить минимум времени на подъем. Это позволит экономить силы. Долгий подъем значительно забивает мышцы ног.

*Практика:* бег на пересеченной местности по зарослям.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.4.3 «Совершенствование техники бега по пересеченной местности»*

*Теория:* техника бега при спуске. Техника бега при спуске

Во время спуска с горы туловище спортсмена держится ровно или отклонено назад. Необходимо максимально сократить фазу полета, чтобы при приземлении не повредить голеностоп. Поэтому частота движений рук и ног высокая.

Дыхание в кроссовом беге не отличается от преодоления средней дистанции по ровной поверхности. В начале тренировки старайтесь вдыхать носом, а выдыхать через рот. Когда выполнять фазы дыхания в таком ключе станет сложно, перейдите на комфортный вариант. Начать с дыхания «по учебнику» необходимо для вработывания легких. Дыхательные пути также должны размяться.

Тренировка на пересеченной местности может принести большую пользу для сжигания калорий. Однако, чтобы получить максимальный эффект важно комбинировать виды бега. Следите за своим самочувствием, не переусердствуйте на первых тренировках. И самое главное – не сдавайтесь.

*Практика:* бег на пересеченной местности с горы.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.5.1 «Бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение»*

*Теория:* классические ходы:

Подъем на возвышенность выполняется четырьмя способами. Стоит помнить о том, что подниматься на склоны гораздо проще на деревянных лыжах. Этот материал не скользит так, как пластик.

Способы:

-Ступающий шаг. Это шаг с параллельными лыжами. Чтобы лыжи не съезжали вниз, до подъема проходят несколько метров как будто на снегоступах. Таким образом, на скользящей поверхности образуется подлип. Он не дает лыжам соскальзывать вниз. Чтобы перестраховать себя дополнительно, нужно упираться палками в поверхность сзади себя и опираться на них при движении вверх. Эта техника используется только для подъемов на небольшие возвышенности.

-Елочка. Чтобы применить эту технику, достаточно расставить носки лыж в стороны, и идти вперед наступающим шагом. Опытные лыжники рекомендуют ставить лыжи на кант. Так, они будут лучше зафиксированы на скользкой поверхности.

-Лесенка. С помощью этой техники можно как подниматься, так и спускаться со склона. Для этого, располагаются параллельно от возвышенности и шагами вбок, подниматься выше. При таком способе подъема, нельзя засматриваться вверх. Так можно



незаметно для себя развернуть лыжи и упасть.

-Серпантин. Эта техника используется при подъеме на заросшие деревьями склоны. С его помощью можно миновать преграды на пути. Подниматься на склон нужно зигзагами. Разворот происходит на месте, и лыжник продолжает подъем до другой точки. Чтобы не съезжать вниз, нужно выбирать угол подъема.

*Практика:* передвижение классическим ходом на лыжах.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.5.2 «Бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение»*

*Теория:* техника поворота на лыжах.

Виды поворотов на лыжах:

- Плуг. Носки свести вместе, а пятки развести. Необходимо правильно перемещать центр тяжести. Если человек хочет повернуть направо, ему нужно переместить давление на левую лыжу, влево — наоборот. Чтобы регулировать радиус поворота, необходимо разводить сильнее или сводить пятки. Чем больше они разведены, тем круче будет поворот.

- Упор. Еще одна известная техника из торможения. Если при снижении скорости основной вес возлагался на направляющую лыжу, то в случае поворота, все выполняется наоборот. Она играет дополнительную роль, а тормозящая лыжа принимает основное давление на себя, и направляет лыжника в нужную сторону.

- Переступание. Легкий и популярный способ. Его применяют как на склонах, так и на пологих участках. Можно выполнять переступание внутренней лыжей (той в которую сторону вы намереваетесь повернуть). Таким образом, вы задаете направление одной ногой, а другой отталкиваетесь от снежной поверхности. А также можно увеличить свою скорость во время выполнения этого движения.

*Практика:* отработка техники поворотов на лыжах.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.5.3 «Бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение»*

*Теория:* техники торможения

Правильно тормозить можно разными способами. Выбор заключается от скорости езды, препятствий по ходу движения и изменениям самой трассы.

4 основных способа торможения:

- Плуг — простой способ замедления движений. Для выполнения, необходимо свести концы лыж вместе и расставить пятки в стороны. Его недостатками являются длинный тормозной путь и слишком плавное снижение скорости. Нельзя использовать такой способ остановки при большой скорости, или появлении препятствий по ходу движения.

- Упор — профессиональный способ остановки. Центр тяжести перемещается на направляющую лыжу, нога, находящаяся сзади, должна стать на ребро. Таким образом, лыжа начинает цепляться за снег, обеспечивая быстрое торможение.

Разворот — способ для опытных лыжников. Во время движения по склону, необходимо резко повернуть двумя лыжами так, чтобы они оказались в позиции перпендикулярной движению. Центр тяжести должен находиться на той ноге, которая выше (зависит от направления поворота).

- Боковое соскальзывание — способ похожий на торможение разворотов, только более простой и медленный, в плане снижения скорости. Для выполнения, необходимо распределить вес по скользящей поверхности обеих лыж и начать поворачивать ногами, оставляя тело в изначальном положении.

*Практика:* отработка торможения на лыжах.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

### *3. Техничко-тактическая подготовка.*

*Тема 3.1.1 «Развитие ориентирования в России и за рубежом. Понятие топографической и спортивной карт. Масштаб. Измерение расстояний»*

*Теория:* история развития ориентирования в России и за рубежом. Международная федерация спортивного ориентирования. Значение топокарт для туристов. Назначение спортивной карты. Отличие топокарты от спортивной карты. Масштаб. Виды масштаба.

*Практика:* измерение расстояния на глаз на карте и на местности разными способами.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, упражнения, игры.

*Тема 3.1.2 «Развитие ориентирования в России и за рубежом. Понятие топографической и спортивной карт. Масштаб. Измерение расстояний»*

*Теория:* генерализация. 3 отличительные свойства карты: возраст, масштаб нагрузка. Старение карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях. Рамка карты. Измерение расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояний.

*Практика:* измерение расстояния на глаз на карте и на местности разными способами.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, упражнения, игры.

*Тема 3.2.1 «Условные знаки. Рельеф. Развитие внимания, мышления и памяти»*

*Теория:* топографические знаки. Чтение топографической карты. Спортивные знаки. Изучение знаков по группам (по цвету и форме).

*Практика:* рисовка профиля рельефа. Упражнения на запоминания знаков, ребусы, мини-соревнования, мозаики, составление карт, рисование знаками. Комплексные тренировки на развитие памяти.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, упражнения, мини-соревнования, топодиктанты.

*Тема 3.2.2 «Условные знаки. Рельеф. Развитие внимания, мышления и памяти»*

*Теория:* немасштабные, площадные, точечные, линейные. Знаки, ориентированные на север. Проходимость в зависимости от насыщенности зеленого цвета. Способы изображения рельефа на картах. Способ горизонталей. Сечение.

*Практика:* топодиктанты. Изучение на местности условных знаков и форм рельефа, сопоставление с картой. Лепка из пластилина форм рельефа.

*Формы и методы проведения занятия:* формы занятий: Беседа, упражнения, мини-соревнования, топодиктанты.

### *Тема 3.2.3 «Условные знаки. Рельеф. Развитие внимания, мышления и памяти»*

*Теория:* бергштрих. Виды горизонталей. Формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу. Густое скопление горизонталей. Седловина, терраса, нос, лог, мыс. Профиль рельефа.

*Практика:* рисовка профиля рельефа. Упражнения на запоминания знаков, ребусы, мини-соревнования, мозаики, составление карт, рисование знаками. Комплексные тренировки на развитие памяти.

*Формы и методы проведения занятия:* формы занятий: беседа, упражнения, мини-соревнования, топодиктанты.

### *Тема 3.3.1 «Работа с компасом. Азимут»*

*Теория:* роза ветров. Стороны горизонта. Градусное значение основных направлений. Азимут, отличие от простого угла. Определение азимута визуально. Компас, типы компасов. Устройство. Правила обращения с компасом. Визирование на ориентир. Определение азимута. Движение по азимуту, его применение. 4 действия с компасом: прямая и обратная засечка, определение сторон горизонта, ориентирование карты.

*Практика:* построение на бумаге различных азимутов. Визуальная оценка азимутов. Прохождение азимутальных треугольников. Движение по азимуту на открытой и закрытой местности. Ориентирование карты по компасу, по 25 линейным ориентирам. Прямая и обратная засечка. Снятие азимута по карте.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, упражнения, игра-путешествие, тренировка на местности, игра «Остров сокровищ».

### *Тема 3.3.2 «Работа с компасом. Азимут»*

*Теория:* правила пользования компасом. Азимут прямой и обратный. Визирование на ориентир. Определение азимута. Движение по азимуту. 4 действия с компасом: прямая и обратная засечка, определение сторон горизонта, ориентирование карты. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Азимут на предмет. Точное ориентирование.

*Практика:* построение на бумаге различных азимутов. Визуальная оценка азимутов. Прохождение азимутальных треугольников, азимутальной дистанции в ограниченном коридоре. Движение по азимуту на открытой и закрытой местности. Прямая и обратная засечка. Снятие азимута по карте.

*Формы и методы проведения занятия:* тренировка на местности, соревнования, упражнение.

### *Тема 3.4.1 «Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»*

*Теория:* ориентир. Виды ориентиров: линейный, точечный, масштабный. Привязка. Виды. Способы определения точек стояния на карте. Технические приемы и способы ориентирования. Тормозной, ограничивающий, рассеивающий ориентиры. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование вдоль линейных ориентиров и с использованием крупных форм рельефа. Развитие навыков непрерывного чтения карты с помощью большого пальца. Чтение горизонталей.

Развитие «памяти» карты. Параллельные ситуации.

*Практика:* упражнения по отбору основных опорных ориентиров по заданному маршруту. Нахождение привязок. Отметка на КП. Уход с него. Анализ пути движения. Выход на КП с различных привязок.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, упражнения, игры, нитка пробега, соревнования «Отметун», анализ.

*Тема 3.4.2 «Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»*

*Теория:* кратчайшие пути. Срезки. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования. Технические приемы и способы ориентирования.

*Практика:* нахождение привязок. Отметка на КП. Уход с него.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, упражнения, нитка пробега, игры на местности, беседа, объяснение, тренировка.

*Тема 3.4.3 «Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»*

*Теория:* тормозной, ограничивающий, рассеивающий ориентиры. Развитие навыков непрерывного чтения карты с помощью большого пальца. Чтение горизонталей. Развитие «памяти» карты. Определение своего местонахождения при наличии параллельной ситуации.

*Практика:* анализ пути движения. Выход на КП с различных привязок. Нитка пробега. Выбор пути движения. Отработка элементов ориентирования.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, упражнения, нитка пробега, игры на местности, беседа, объяснение, тренировка.

*Тема 3.4.4 «Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»*

*Теория:* метод упреждения, удлинения КП, встречный бег. Выбор пути движения. Ориентирование в походе с помощью топокарт, не дающей полной информации о местности. Движение в походе при использовании кроки, схем участков маршрута. Ориентирование при условии потери видимости. Организация разведок в походе. Движение по легенде. Нумерация дорог.

*Практика:* упражнения по отбору основных опорных ориентиров по заданному маршруту. Нахождение привязок. Отметка на КП. Уход с него. Анализ пути движения. Выход на КП с различных привязок. Нитка пробега. Выбор пути движения. Отработка элементов ориентирования.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, упражнения, нитка пробега, игры на местности, беседа, объяснение, тренировка.

*Тема 3.5.1 «Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование по местным приметам»*

*Теория:* определение азимута по солнцу, полярной звезде, луне, по местным признакам, предметам. Использование тени, солнца при прохождении по азимуту.

*Практика:* построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Имитация ситуации потери ориентировки. Выход из леса по компасу на ограничительный ориентир в случае потери ориентировки.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, игры, упражнения по нахождению себя на карте.

*Тема 3.5.2 «Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование по местным приметам»*

*Теория:* анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

*Практика:* построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Имитация ситуации потери ориентировки. Выход из леса по компасу на ограничительный ориентир в случае потери ориентировки.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, игры, упражнения по нахождению себя на карте.

*Тема 3.6.1 «Топосъемка местности вдоль линейных ориентиров»*

*Теория:* основы топографии. Основные приемы топографической съемки. Вычерчивание простых схем.

*Практика:* тоposъемка линейных ориентиров местности.

*Формы и методы проведения занятия:* тренировка, упражнение, составление картосхем.

*Тема 3.6.2 «Топосъемка на местности вдоль линейных ориентиров»*

*Теория:* измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Снятие азимутальных направлений линейных ориентиров.

*Практика:* тоposъемка линейных ориентиров местности.

*Формы и методы проведения занятия:* тренировка, упражнение, составление картосхем.

*Тема 3.7.1 «Соревнования по спортивному ориентированию»*

*Теория:* виды соревнований с/о. Правила соревнований. Карта, дистанция, старт, финиш, отметка, группа, оборудование. Легенда.

*Практика:* участие на соревнованиях. Тренировочные дистанции. Нитка пробегания. Соревнования «Отметун».

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, упражнения, игры, соревнования по с/о, эстафета, тренировочные старты, нитка пробегания.

*Тема 3.7.2 «Соревнования по спортивному ориентированию»*

*Теория:* подготовка к старту. Карточка участника соревнований. Маркированная трасса. Планшет. Система штрафов. Рубеж отметки. Эстафета. Тренировочные старты. Нитка пробегания.

*Практика:* участие на соревнованиях. Тренировочные дистанции. Нитка пробегания. Соревнования «Отметун».

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, упражнения, игры, соревнования по

с/о, эстафета, тренировочные старты, нитка пробегаания.

#### *Тема 3.7.3 «Соревнования по спортивному ориентированию»*

*Теория:* виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Правила соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Обязанности и права участников соревнований.

*Практика:* участие на соревнованиях. Тренировочные дистанции. Нитка пробегаания. Соревнования «Отметун».

*Формы и методы проведения занятия:* лекция, тренировка, соревнования, нитка пробегаания.

#### *Тема 3.7.4 «Соревнования по спортивному ориентированию»*

*Теория:* организация соревнований. Заявка. Протест. Допуск к соревнованиям. Снаряжение ориентировщика, беговая форма. Эстафета.

*Практика:* участие на соревнованиях. Тренировочные дистанции. Нитка пробегаания. Соревнования «Отметун».

*Формы и методы проведения занятия:* лекция, тренировка, соревнования, нитка пробегаания.

#### *Тема 3.7.5 «Соревнования по спортивному ориентированию. Правила. Анализ соревнований»*

*Теория:* виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Эстафета. Правила соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Обязанности судей. Организация соревнований. Оборудование дистанции. Зона передачи эстафеты. Протоколы, дистанция, карты. Заявка. Протест. Допуск к соревнованиям. Требования к планированию дистанции по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя.

*Практика:* участие в соревнованиях. Разбор результатов, анализ путей движения. Тренировочные дистанции. Нитка пробегаания.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, соревнования, тренировки на местности, соревнования «Отметун», упражнения, судейство.

#### *Тема 3.7.6 «Соревнования по спортивному ориентированию. Правила. Анализ соревнований»*

*Теория:* определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов. Снаряжение ориентировщика, беговая форма. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований.

*Практика:* соревнования «Отметун». Тренировка памяти, внимания, мышления. Судейство на старте, финише. Подготовка дистанции в качестве начальника дистанции для кружковцев.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, соревнования, тренировки на местности, соревнования «Отметун», упражнения, судейство.

#### *Тема 3.8.1 «Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Измерение расстояний.*

#### Условные знаки. Рельеф»

*Теория:* топографические знаки. Чтение топографической карты. Виды топокарт и основные сведения о них: масштаб, виды масштаба, рамка, зарамочное оформление.

*Практика:* топодиктанты. Изучение рельефа по моделям и на местности, сопоставление с картой, копирование карт.

*Формы и методы проведения занятия:* топодиктанты, составление картосхем, игровые ситуации.

#### Тема 3.8.2 «Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Измерение расстояний. Условные знаки. Рельеф»

*Теория:* пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Спортивные знаки. Виды спортивных карт.

*Практика:* определение по горизонталям различных форм рельефа. Рисовка профиля рельефа. Чтение рельефа на скорости.

*Формы и методы проведения занятия:* топодиктанты, составление картосхем, игровые ситуации.

#### Тема 3.8.3 «Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Измерение расстояний. Условные знаки. Рельеф»

*Теория:* отдельные типы рельефа: пойма, овраги, карст и т.д. Изображение различных форм рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Измерение расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояний.

*Практика:* рисовка профиля рельефа. Чтение рельефа на скорости. Выбор пути движения с учетом форм рельефа. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, высоты предмета.

*Формы и методы проведения занятия:* топодиктанты, составление картосхем, игровые ситуации.

#### Тема 3.9.1 «Действия в случае потери ориентировки. Поиск потерявшихся людей в лесу»

*Теория:* причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить, проверить свои предположения.

*Практика:* построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Имитация ситуации потери ориентировки.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, объяснение, тренировка, упражнения.

#### Тема 3.9.2 «Действия в случае потери ориентировки. Поиск потерявшихся людей в лесу»

*Теория:* необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью и на старт.

*Практика:* Упражнения по нахождению себя на карте.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, объяснение, тренировка, упражнения.



*Тема 3.9.3 «Действия в случае потери ориентировки. Поиск потерявшихся людей в лесу»*

*Теория:* поведение группы, отсутствие паники, жесткая дисциплина. Действия отдельного члена группы при потере ориентировки. Организация поиска заблудившегося. Аварийная сигнализация.

*Практика:* анализ ситуаций при потере ориентировки.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, объяснение, тренировка, упражнения.

*Тема 3.10 «Топосъемка местности. Рисовка и корректировка карт»*

*Теория:* корректировка участка карты на местности. Техника рисовки. Отбор изображаемых ориентиров. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Планшет. Материал для рисовки.

*Практика:* выполнение глазомерной съемки.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, составление картосхем.

*Тема 3.11 «Инструкторская и судейская практика»*

*Теория:* обязанности судей. Протоколы, дистанция, карты, оборудование дистанции. Оформление старта, финиша. Зона передачи эстафеты.

*Практика:* судейство на старте, финише, в качестве контролера. Подготовка дистанции в качестве начальника дистанции для кружковцев.

*Формы и методы проведения занятия:* судейство.

*Тема 3.12 «Развитие памяти, внимания, мышления»*

*Теория:* комплексные тренировки, эстафеты с использованием тестов на развитие памяти карты, мышления, внимания. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях. Упражнения, тесты на память, мышление, внимания. Логические задачи. Японские кроссворды. Таблица Шульке.

*Практика:* тест Крегинга.

*Формы и методы проведения занятия:* упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.

*Тема 3.13 «Перспективы подготовки спортсменов»*

*Теория:* анализ прошедшего учебного года, учебно-тренировочной подготовки. Пути повышения мастерства. Построение тренировки с учетом уровня подготовленности и способности учащихся. Средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Массаж, баня, витамины, физиотерапевтические процедуры, аутогенная тренировка, положительные эмоции. Постановка цели и задачи участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа.

*Тема 3.14 «Спортивная карта. Топография. Топосъемка»*

*Теория:* определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты,

составление схем. Копирование карт. Карты с различными формами рельефа. Изображение различных форм рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Особенности карты для зимнего ориентирования. Корректировка участка карты на местности. Техника рисовки. Отбор изображаемых ориентиров. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Планшет. Материал для рисовки. Рисовка ситуаций.

*Практика:* выполнение глазомерной съемки. Занятие на местности с картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, тренировка на местности, составление карт, упражнения.

#### *Тема 3.15.1 «Основы техники и тактики спортивного ориентирования»*

*Теория:* упражнения на развитие восприятия расстояния, скорости и направления движения. Детальное чтение карты, рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Сложные КП (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до КП). Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

*Практика:* дистанции по памяти, использование рельефных карт, с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, нитка пробега.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, кросс, тренировка, работа в парах, упражнения, соревнования.

#### *Тема 3.15.2 «Основы техники и тактики спортивного ориентирования»*

*Теория:* выбор пути движения (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробега, возможные изменения генерального направления). Ошибка при выборе пути. Факторы, действующие на ориентировщика во время соревнования. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и в групповом старте.

*Практика:* дистанции по памяти, использование рельефных карт, с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, нитка пробега.

*Формы и методы проведения занятия:* беседа, кросс, тренировка, работа в парах, упражнения, соревнования.

Календарный учебный график  
1 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
<i>I.Теоретическая подготовка</i>								
1	сентябрь			групповая, объяснение, демонстрация видео фильма по пройденным соревнованиям.	2	<i>Тема 1.1</i> «Вводное занятие, техника безопасности»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	викторина
2	сентябрь			групповая, объяснение, диалог.	2	<i>Тема 1.2</i> «История спортивного ориентирования»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	викторина
3	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2	<i>Тема 1.3</i> «Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	квиз, заполнение журнала
4	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2	<i>Тема 1.4</i> «Правила соревнований по спортивному ориентированию»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
6	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2	<i>Тема 1.5</i> «Топография, условные знаки, спортивная карта»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	квиз
<i>II. Практическая подготовка</i>								
<i>1. Общая физическая подготовка</i>								
7	сентябрь-октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	12	<i>Тема 1.1</i> «Медленный функциональный бег»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей, ЧСС.
8	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2	<i>Тема 1.2</i> «Общеразвивающие упражнения на гибкость,	СОШ № 37, спортзал,	замер показателей,

						подвижность, силу»	спортплощадка	ЧСС.
9	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2	Тема 1.3 «Отжимания, подтягивания на перекладине»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей, ЧСС.
10	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2	Тема 1.4 «Спортивные игры»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей, ЧСС.
11	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	10	Тема 1.5 «Передвижения на лыжах»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей, ЧСС.
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>								
12	ноябрь-декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	20	Тема 2.1 «Специальные беговые упражнения»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей, ЧСС.
13	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	4	Тема 2.2 «Прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей, ЧСС.
14	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2	Тема 2.3 «Подъем в гору бегом»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей, ЧСС.
15	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	6	Тема 2.4 «Совершенствование техники бега по пересеченной местности»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей, ЧСС.
16	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	6	Тема 2.5 «Бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей, ЧСС.
<i>3. Техничко-тактическая подготовка</i>								
17	январь			Беседа, упражнения, игры.	4	Тема 3.1 «Развитие ориентирования в России и за рубежом. Понятие о топографической и	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Опрос

						спортивной картах. Масштаб. Измерение расстояний»		
18	февраль			Беседа, упражнения, мини-соревнования, топодиктанты.	6	Тема 3.2 «Условные знаки. Рельеф. Развитие внимания, мышления и памяти»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Квиз
19	февраль			Беседа, упражнения, игра-путешествие, тренировка на местности, игра «Остров сокровищ».	4	Тема 3.3 «Работа с компасом. Азимут»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа на местности
20	февраль-март			Рассказ, упражнения, игры, нитка пробегания, соревнования «Отметун», анализ.	8	Тема 3.4 «Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа на местности
21	март			Рассказ, игры, упражнения по нахождению себя на карте.	4	Тема 3.5 «Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование по местным приметам»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа на местности
22	март			тренировка, упражнение, составление картосхем.	4	Тема 3.6 «Топосъемка на местности вдоль линейных ориентиров»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа «Составь карту»
23	март-апрель			Рассказ, упражнения, игры, соревнования по с/о, эстафета, тренировочные старты, нитка пробегания.	12	Тема 3.7 «Соревнования по спортивному ориентированию»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	тренировочный выход
24	апрель			топодиктанты, составление картосхем, игровые ситуации.	6	Тема 3.8 «Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Измерение расстояний. Условные знаки. Рельеф.»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа «Составь карту»
25	апрель-май			беседа, объяснение, тренировка, упражнения.	6	Тема 3.9 «Действия в случае потери ориентировки. Поиск потерявшихся людей в лесу.»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Опрос

26	май			объяснение, составление картосхем.	2	Тема 3.10 «Топосъемка местности. Рисовка и корректировка карт.»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа
27	май			судейство.	2	Тема 3.11 «Инструкторская и судейская практика.»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Судейство
28	май			Упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.	2	Тема 3.12 «Развитие памяти, внимания, мышления.»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Тестирование
29	май			Беседа.	2	Тема 3.13 «Перспективы подготовки спортсменов.»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Опрос
30	май			беседа, тренировка на местности, составление карт, упражнения.	2	Тема 3.14 «Спортивная карта. Топография. Топосъемка.»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Опрос
31	май			беседа, кросс, тренировка, работа в парах, упражнения, соревнования.	4	Тема 3.15 «Основы техники и тактики спортивного ориентирования.»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа