

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 200

**Учебная программа факультативного занятия «Зеленый стадион»
для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Зеленый стадион» (далее – учебная программа) для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 или 70 часов в каждом из V–XI классов (1 или 2 часа в неделю соответственно).

3. Цель – повышение двигательной активности учащихся, привлечение к систематическим занятиям ориентированием спортивным, подготовка учащихся к соревнованиям по ориентированию спортивному различного уровня.

4. Задачи:

приобретение учащимися знаний, умений, навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ориентированию спортивному;

приобретение учащимися необходимых теоретических знаний по основам туризма и личной гигиены, необходимых для организации быта при проживании в полевых условиях в период участия в соревнованиях;

воспитание у учащихся нравственных и волевых качеств, дисциплинированности и культуры поведения;

повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма, укрепление дыхательной мускулатуры, повышение жизненного тонуса учащихся;

подготовка учащихся к участию в соревнованиях по ориентированию спортивному разного уровня;

выявление перспективных учащихся для учебно-тренировочных групп по ориентированию спортивному специализированных учебно-спортивных учреждений.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов, циклограмм), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

6. К практическим занятиям и участию в соревнованиях по ориентированию спортивному бегом, на лыжах и велосипедах допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск врача. К занятиям и соревнованиям по ориентированию спортивному по тропам (Trail-O) допускаются учащиеся специальной медицинской группы, группы лечебной физической культуры, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск врача.

7. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

7.1. знания о (об):

характеристике ориентирования спортивного как вида спорта;

основах безопасности при проведении занятий ориентированием спортивным в учебном классе, спортивном зале и на местности;

видах ориентирования спортивного;
 компасе и его устройстве;
 гигиене тела, одежды, обуви;
 режиме дня и питания;
 правилах эксплуатации и хранения снаряжения спортсмена-ориентировщика;
 основных положениях правил соревнований по ориентированию спортивному;
 обязанностях главного судьи соревнований и его заместителей;
 обязанностях главного секретаря соревнований и его заместителей;
 основах контроля физического состояния организма;
 объективных данных самоконтроля (вес, рост, динамометрия, спирометрия);
 субъективных данных самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение);

7.2. умения:

правильно эксплуатировать личное снаряжение и хранить его;
 правильно пользоваться компасом;
 ориентировать карту с помощью местных предметов и компаса;
 ориентироваться вдоль линейных ориентиров;
 «читать» карту с линейных ориентиров;
 определять направление движения;
 сличать ориентиры, нанесенные на карту, с объектами местности;
 определять расстояние по карте и на местности;
 грамотно и в полном объеме использовать техническую информацию;
 использовать параметры дистанции для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;
 правильно распределять силы на дистанции и выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта (далее – КП).

8. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Зеленый стадион»:

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю						
		V класс	VI класс	VII класс	VIII класс	IX класс	X класс	XI класс
I. Теоретический блок								
Всего часов:		2/2 ¹	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
1.1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по ориентированию спортивному. Охрана окружающей среды.	0,5/0,5						
1.2	Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила эксплуатации и хранения снаряжения	0,5/0,5						
1.3	История развития ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом		1/1					
1.4	Основные положения правил соревнований по ориентированию спортивному	1/1					0,5/0,5	0,5/0,5
1.5	Значение ориентирования спортивного для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания		1/1				0,5/0,5	0,5/0,5
1.6	Меры предупреждения травматизма при занятиях ориентированием спортивным				1/1			
1.7	Судейство соревнований по ориентированию спортивному					1/1	0,5/0,5	0,5/0,5
1.8	Основы контроля физического состояния организма.					1/1	0,5/0,5	0,5/0,5
1.9	Основы туристской подготовки			2/2	1/1			
II. Практический блок								
Всего часов:		28/59	27/58	26/55	23/52	22/50	22/50	22/50
2.1	Общая физическая подготовка	11/26	9/23	8/21	7/17	5/13	5/12	5/12
2.2	Специальная физическая подготовка	5/12	7/16	8/16	8/19	9/21	9/21	9/21
2.3	Топографическая подготовка	5/8	4/6	2/4				
2.4	Техническая подготовка	5/9	5/9	5/9	5/10	5/10	5/10	5/10

2.5	Тактическая подготовка	1/2	1/2	2/3	2/4	2/4	2/4	2/4
2.6	Психологическая подготовка	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/3	1/3
III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика								
Всего часов:		4/7	5/8	6/11	9/14	10/16	10/16	10/16
3.1	Учебно-тренировочная дистанция	3/5	3/5	3/8	5/10	5/10	5/9	5/8
3.2	Соревнования	0/1	1/2	2/2	3/3	3/3	3/4	3/5
3.3	Судейская практика					1/2	1/2	1/2
3.4	Повторение, совершенствование изученного материала	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
Резервное время		1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Итого:		35/70	35/70	35/70	35/70	35/70	35/70	35/70

¹ Здесь и далее через дробь указано количество часов при проведении занятий 2 часа в неделю (70 часов в год).

Учебно-тематический план для V класса

№ темы ²	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок			
Всего часов:		2	2
[1.1]	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по ориентированию спортивному. Охрана окружающей среды	0,5	0,5
[1.2]	Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила эксплуатации и хранения снаряжения	0,5	0,5
[1.4]	Основные положения правил соревнований по ориентированию спортивному	1	1
II. Практический блок			
Всего часов:		28	59
[2.1]	Общая физическая подготовка	11	26
[2.2]	Специальная физическая подготовка	5	12
[2.3]	Топографическая подготовка	5	8
[2.4]	Техническая подготовка	5	9
[2.5]	Тактическая подготовка	1	2
[2.6]	Психологическая подготовка	1	2
III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика			
Всего часов:		4	7
[3.1]	Учебно-тренировочная дистанция	3	5
[3.2]	Соревнования		1
[3.4]	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

² Здесь и далее в квадратных скобках указана нумерация тем в соответствии с Примерным учебно-тематическим планом факультативного занятия «Зеленый стадион».

Учебно-тематический план для VI класса

№ темы	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок			
Всего часов:		2	2
[1.3]	История развития ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом	1	1
[1.5]	Значение ориентирования спортивного для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания	1	1
II. Практический блок			
Всего часов:		27	58
[2.1]	Общая физическая подготовка	9	23

[2.2]	Специальная физическая подготовка	7	16
[2.3]	Топографическая подготовка	4	6
[2.4]	Техническая подготовка	5	9
[2.5]	Тактическая подготовка	1	2
[2.6]	Психологическая подготовка	1	2
III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика			
Всего часов:		5	8
[3.1]	Учебно-тренировочная дистанция	3	5
[3.2]	Соревнования	1	2
[3.4]	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

Учебно-тематический план для VII класса

№ темы	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок			
Всего часов:		2	2
[1.9]	Основы туристской подготовки	2	2
II. Практический блок			
Всего часов:		26	55
[2.1]	Общая физическая подготовка	8	21
[2.2]	Специальная физическая подготовка	8	16
[2.3]	Топографическая подготовка	2	4
[2.4]	Техническая подготовка	5	9
[2.5]	Тактическая подготовка	2	3
[2.6]	Психологическая подготовка	1	2
III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика			
Всего часов:		6	11
[3.1]	Учебно-тренировочная дистанция	3	8
[3.2]	Соревнования	2	2
[3.4]	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

Учебно-тематический план для VIII класса

№ темы	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок			
Всего часов:		2	2
[1.6]	Меры предупреждения травматизма при занятиях ориентированием спортивным	1	1
[1.9]	Основы туристской подготовки	1	1
II. Практический блок			
Всего часов:		23	52
[2.1]	Общая физическая подготовка	7	17
[2.2]	Специальная физическая подготовка	8	19
[2.4]	Техническая подготовка	5	10
[2.5]	Тактическая подготовка	2	4
[2.6]	Психологическая подготовка	1	2
III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика			
Всего часов:		9	14
[3.1]	Учебно-тренировочная дистанция	5	10
[3.2]	Соревнования	3	3

[3.4]	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	Резервное время	1	2
	Итого:	35	70

Учебно-тематический план для IX класса

№ темы	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок			
	Всего часов:	2	2
[1.7]	Судейство соревнований по ориентированию спортивному	1	1
[1.8]	Основы контроля физического состояния организма.	1	1
II. Практический блок			
	Всего часов:	22	50
[2.1]	Общая физическая подготовка	5	13
[2.2]	Специальная физическая подготовка	9	21
[2.4]	Техническая подготовка	5	10
[2.5]	Тактическая подготовка	2	4
[2.6]	Психологическая подготовка	1	2
III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика			
	Всего часов:	10	16
[3.1]	Учебно-тренировочная дистанция	5	10
[3.2]	Соревнования	3	3
[3.3]	Судейская практика	1	2
[3.4]	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	Резервное время	1	2
	Итого:	35	70

Учебно-тематический план для X класса

№ темы	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок			
	Всего часов:	2	2
[1.4]	Основные положения правил соревнований по ориентированию спортивному	0,5	0,5
[1.5]	Значение ориентирования спортивного для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.	0,5	0,5
[1.7]	Судейство соревнований по ориентированию спортивному	0,5	0,5
[1.8]	Основы контроля физического состояния организма.	0,5	0,5
II. Практический блок			
	Всего часов:	22	50
[2.1]	Общая физическая подготовка	5	12
[2.2]	Специальная физическая подготовка	9	21
[2.4]	Техническая подготовка	5	10
[2.5]	Тактическая подготовка	2	4
[2.6]	Психологическая подготовка	1	3
III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика			
	Всего часов:	10	16
[3.1]	Учебно-тренировочная дистанция	5	9
[3.2]	Соревнования	3	4
[3.3]	Судейская практика	1	2
[3.4]	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	Резервное время	1	2
	Итого:	35	70

Учебно-тематический план для XI класса

№ темы	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок			
Всего часов:		2	2
[1.4]	Основные положения правил соревнований по ориентированию спортивному	0,5	0,5
[1.5]	Значение ориентирования спортивного для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.	0,5	0,5
[1.7]	Судейство соревнований по ориентированию спортивному	0,5	0,5
[1.8]	Основы контроля физического состояния организма.	0,5	0,5
II. Практический блок			
Всего часов:		22	50
[2.1]	Общая физическая подготовка	5	12
[2.2]	Специальная физическая подготовка	9	21
[2.4]	Техническая подготовка	5	10
[2.5]	Тактическая подготовка	2	4
[2.6]	Психологическая подготовка	1	3
III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика			
Всего часов:		10	16
[3.1]	Учебно-тренировочная дистанция	5	8
[3.2]	Соревнования	3	5
[3.3]	Судейская практика	1	2
[3.4]	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

**ГЛАВА 2
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

V класс (35/70 часов)

I. Теоретический блок (2/2 часа)

Тема [1.1.] Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по ориентированию спортивному. Охрана окружающей среды (0,5/0,5 часа)

Характеристика ориентирования спортивного как вида спорта. Правилами безопасности при занятиях ориентированием спортивным.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности при проведении занятий на местности.

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

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения занятий и соревнований.

Тема [1.2.] Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила эксплуатации и хранения снаряжения (0,5/0,5 часа)

Одежда, обувь, инвентарь ориентировщика. Компас и его устройство. Карточка участника, электронные средства отметки, планшет. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Особенности одежды занимающихся ориентированием при различных типах местности и различных погодных условиях.

Тема [1.4.] Основные положения правил соревнований по ориентированию
спортивному (1/1 час)

Общие положения и определения соревнований по ориентированию спортивному. Возрастные группы и допуск к участию в соревнованиях. Спортивная форма и экипировка участников соревнований. Контрольное время. Результаты и места.

II. Практический блок (28/59 часов)

Тема [2.1.] Общая физическая подготовка (11/26)

Выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений (на месте и в движении), с инвентарем (гимнастические палки, различные мячи, скакалки); индивидуальные упражнения, в парах и групповые.

Ходьба. Обычная ходьба с изменением длины, частоты шагов.

Бег. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении.

Прыжки. Прыжки с места вверх, в длину толчком двух ног на заданное расстояние, через скакалку, с ноги на ногу, в длину, согнув ноги, с короткого разбега, выпрыгивания вверх.

Упражнения для укрепления и развития мышц шеи: наклоны, повороты и вращения головой.

Упражнения для укрепления и развития мышц брюшного пресса: подъем туловища из исходного положения (далее – и.п.) лежа на спине, поднимание и опускание ног из и.п. лежа на спине; подъем ног из положения виса на гимнастической стенке; удержание мышц живота в напряженном состоянии в различных и.п.

Упражнения для развития мышц груди: сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, выполнение различных упражнений с эластичной резиной.

Упражнения для развития мышц спины: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, поднимание ног из положения лежа на животе, удержание их в статическом положении; упражнение «лодочка».

Упражнения для развития мышц ног: поднимание на носки с отягощением и без, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки, многоскоки.

Упражнения для развития мышц рук: вращения, махи, рывки; подтягивание на низкой и высокой перекладине средним хватом; сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, упор сзади; различные упражнения с резиновыми эспандерами; различные упражнения с гантелями; метание теннисного мяча в цель.

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации).

Тема [2.2.] Специальная физическая подготовка (5/12 часов)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых для занятий ориентированием: специальной выносливости, скоростных способностей, координационных способностей, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами ориентирования спортивного.

Упражнения на развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Прыжки

в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Тема [2.3.] Топографическая подготовка (5/8 часов)

План, схема, карта. Общие и специальные карты. Топографические и спортивные карты. Масштаб карты.

Условные знаки: масштабные (линейные, площадные), внемасштабные (точечные); группы условных знаков и их цвет.

Скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций, рельеф.

Зрительное знакомство с объектами местности и их словесное описание.

Тема [2.4.] Техническая подготовка (5/9 часов)

Определение понятия «техника». Техника передвижения и техника ориентирования. Законы ориентирования. Спортивный компас и приемы пользования им.

Держание карты и компаса. Ориентирование карты с помощью местных предметов и компаса. Определение направления движения. Сличение ориентиров, нанесенных на карту, с объектами местности. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. «Чтение» объектов с линейных ориентиров.

Тема [2.5.] Тактическая подготовка (1/2 часа)

Понятие о тактике. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Взаимосвязь тактики и техники ориентирования. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Понятие о тактическом плане. Последовательность действий занимающихся при прохождении учебной и соревновательной дистанции.

Действия учащихся при потере ориентировки.

Тема [2.6.] Психологическая подготовка (1/2 часа)

Понятие об общей и специальной психологической подготовке.

Особенности проявления психологических качеств у занимающихся ориентированием спортивным в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности.

Значение мышления, внимания, памяти при занятиях ориентированием спортивным. Упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика (4/7 часов)

Тема [3.1.] Учебно-тренировочная дистанция (3/5 часов)

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору.

Тема [3.2.] Соревнования (0/1 час)

Посещение соревнований. Участие в течение года в соревнованиях по ориентированию спортивному в своей возрастной группе.

Тема [3.4.] Повторение, совершенствование изученного материала (1/1 час)

Повторение, совершенствование изученного материала.

Резервное время (1/2 часа)

VI класс (35/70 часов)

I. Теоретический блок (2/2 часа)

Тема [1.3.] История развития ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом (1/1 час)

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в Республике Беларусь и за рубежом.

Характеристика современного состояния ориентирования спортивного в Республике. Крупнейшие соревнования в стране и за рубежом, массовые соревнования по ориентированию спортивному.

Тема [1.5.] Значение ориентирования спортивного для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания (1/1 час)

Прикладное значение ориентирования спортивного. Особенности ориентирования спортивного.

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

Значение режима дня, зарядки, закаливания, сбалансированного питания в режиме учебных занятий.

II. Практический блок (27/58 часов)

Тема [2.1.] Общая физическая подготовка (9/23 часа)

Ходьба. С различным положением рук на носках, на пятках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметкам.

Бег. Повторный бег с ускорением по 20–30 м, бег по инерции после ускорения; переменный бег с максимальной скоростью. Равномерный бег на заданное время. Кроссовый бег.

Прыжки. Вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения и с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега. Подскоки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие разных мышечных групп, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в движении).

Упражнения на растягивание: в полуприседе для мышц задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для мышц задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя и в движении для грудных мышц и мышц плечевого пояса.

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис.

Подвижные игры с мячом и командные эстафеты с преодолением препятствий.

Тема [2.2.] Специальная физическая подготовка (7/16 часов)

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, аэробной выносливости.

Ходьба и бег в различном темпе. Бег в упоре в быстром темпе; бег на месте в быстром темпе. Бег с картой, бег по пересеченной местности, бег на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег по бревну (скамейке). Слалом между деревьев, перепрыгивание и перешагивание естественных препятствий на местности. Всевозможные варианты прыжков со скакалкой с отягощением и без него.

Ориент-шоу. Туристские походы.

Тема [2.3.] Топографическая подготовка (4/6 часов)

Условные знаки спортивных карт. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Сечение рельефа. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

Виды масштабов, упражнения с разными масштабами карт. Измерение расстояний на карте и местности (шагами, по времени, визуально).

Тема [2.4.] Техническая подготовка (5/9 часов)

Приемы и способы ориентирования. Изучение технических приемов: линейное ориентирование, точный азимут, грубый азимут, бег в «мешке», движение с предупреждением, точечное ориентирование.

Ориентирование карты на месте, в движении и при изменении направления движения. Сличение карты с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу ухода с них.

Тема [2.5.] Тактическая подготовка (1/2 часа)

Выбор и реализация пути движения между КП на дистанции. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

Действия учащихся при встрече на дистанции. Использование других участников при выходе на КП.

Тема [2.6.] Психологическая подготовка (1/2 часа)

Влияние внимательности, самостоятельности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат прохождения дистанции ориентирования.

Предстартовые состояния: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Воспитание целеустремленности, выдержки, настойчивости в достижении цели.

Упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика (5/8 часов)

Тема [3.1.] Учебно-тренировочная дистанция (3/5 часов)

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору.

Тема [3.2.] Соревнования (1/2 часа)

Посещение соревнований. Участие в течение года в соревнованиях по ориентированию спортивному в своей возрастной группе.

Тема [3.4.] Повторение, совершенствование изученного материала (1/1 час)

Повторение, совершенствование изученного материала.

Резервное время (1/2 часа)

VII класс (35/70 часов)

I. Теоретический блок (2/2 часа)

Тема [1.9.] Основы туристской подготовки (2/2 часа)

Туризм как средство общефизической подготовки ориентировщика. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря.

Безопасность в условиях полевого лагеря.

II. Практический блок (26/55 часов)

Тема [2.1.] Общая физическая подготовка (8/21 час)

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без них.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие двигательных способностей человека.

Ходьба. С перекатом с пятки на носок; высоко поднимая бедро, с захлестом голени, с взмахом прямых ног вперед.

Бег. Бег с максимальной скоростью, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег с переменной скоростью, кроссовый бег.

Прыжки. Тройной, вверх толчком двумя ногами, с подтягиванием коленей, с ноги на ногу с продвижением вперед.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации).

Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий).

Лыжная подготовка.

Тема [2.2.] Специальная физическая подготовка (8/16 часов)

Направленное развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, аэробной выносливости.

Ходьба, бег по песку и кочкам. Бег в равномерном темпе на равнинной местности. Кроссовый бег с картой, бег в гору. Бег с высокого старта на короткие и средние дистанции. Ходьба на лыжах.

Ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении с запоминанием цифр.

Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с взмахом прямых ног вперед (назад), скрестным шагом правым и левым боком, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения на равновесие. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи, амортизаторы, гантели и другое).

Прыжки с ноги на ногу, напрыгивание на скамейку, выпрыгивание вверх, прыжки через скамейку, прыжки через скакалку, многоскоки.

Тема [2.3.] Топографическая подготовка (2/4 часа)

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Составление плана класса, комнаты, школьного двора и т. д.

Тема [2.4.] Техническая подготовка (5/9 часов)

Азимут. Снятие азимута. Техника движения по азимуту. Выдерживание азимута. Контроль направления движения.

Измерение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Выбор привязки для выхода на КП. Выбор пути движения. Взятие КП. Отметка на КП, восприятие и проверка номера КП, легенда КП. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Тема [2.5.] Тактическая подготовка (2/3 часа)

Тактические действия на соревнованиях, перед стартом (сбор информации, подготовка к старту), во время старта, на дистанции, в районе КП, на финише. Распределение сил на дистанции. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры.

Тема [2.6.] Психологическая подготовка (1/2 часа)

Объективные и субъективные трудности в учебном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика (6/11 часов)

Тема [3.1.] Учебно-тренировочная дистанция (3/8 часов)

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору.

Тема [3.2.] Соревнования (2/2 часа)

Посещение соревнований. Участие в течение года в соревнованиях по ориентированию спортивному в своей возрастной группе.

Тема [3.4.] Повторение, совершенствование изученного материала (1/1 час)

Повторение, совершенствование изученного материала.

Резервное время (1/2 часа)

VIII класс (35/70 часов)

I. Теоретический блок (2/2 часа)

Тема [1.6.] Меры предупреждения травматизма при занятиях ориентированием спортивным (1/1 час)

Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины. Спортивные травмы и их предупреждение.

Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, вывихах, переломах, солнечном и тепловом ударе. Способы транспортировки пострадавшего.

Тема [1.9.] Основы туристской подготовки (1/1 час)

Оборудование полевого лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Виды костров. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Охрана окружающей среды.

II. Практический блок (23/52 часа)

Тема [2.1.] Общая физическая подготовка (7/17 часов)

Ходьба. Скрестным шагом, выпадами, в полуприседе, в полном приседе, приставным шагом правым и левым боком.

Бег. Семенящий бег с максимальной частотой движений, повторный бег с максимальной скоростью, кроссовый бег.

Прыжки. Тройной, вверх толчком двумя ногами, с подтягиванием коленей к груди, с ноги на ногу с продвижением вперед.

Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой на развитие разных мышечных групп.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий).

Лыжная подготовка.

Тема [2.2.] Специальная физическая подготовка (8/19 часов)

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, различных видов выносливости. Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с взмахом прямых ног вперед (назад), скрестным шагом правым и левым боком, приставным шагом правым и левым боком.

Прыжки с ноги на ногу, напрыгивание на скамейку, выпрыгивание вверх, прыжки через скамейку, прыжки через скакалку, выпрыгивание из полного приседа, многоскоки по твердому и мягкому грунту.

Равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности, кроссовый бег с картой, бег в гору с различной интенсивностью, бег по мягкому грунту (песку, болоту), ускорения с чтением карты. Бег с внезапной сменой направления. Ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

Ориентирование в заданном направлении с запоминанием цифр, «ромашка», бег по рельефу и гидрографии.

Тема [2.4.] Техническая подготовка (5/10 часов)

Тренировка быстроты выбора пути движения. Отметка на КП. Отработка приемов ориентирования на местности. Технические упражнения на отработку азимутального хода.

Тема [2.5.] Тактическая подготовка (2/4 часа)

Использование физических и технических навыков в ориентировании при выборе пути движения. Учет проходимости местности при выборе варианта движения.

Анализ прохождения дистанций и выступления в соревнованиях для роста тактического мастерства.

Тема [2.6.] Психологическая подготовка (1/2 часа)

Психологическая самоподготовка к старту. Регулирование эмоций.

Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика (9/14 часов)

Тема [3.1.] Учебно-тренировочная дистанция (5/10 часов)

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору.

Тема [3.2.] Соревнования (3/3 часа)

Посещение соревнований. Участие в течение года в соревнованиях по ориентированию спортивному в своей возрастной группе.

Тема [3.4.] Повторение, совершенствование изученного материала (1/1 час)

Повторение, совершенствование изученного материала.

Резервное время (1/2 часа)

IX класс (35/70 часов)

I. Теоретический блок (2/2 часа)

Тема [1.7.] Судейство соревнований по ориентированию спортивному (1/1 час)

Виды соревнований по ориентированию спортивному. Состав судейской коллегии. Общие обязанности судей. Главный судья соревнований и его заместители. Главный секретарь соревнований и его заместители.

Тема [1.8.] Основы контроля физического состояния организма (1/1 час)

Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля.

II. Практический блок (22/50 часов)

Тема [2.1.] Общая физическая подготовка (5/13 часов)

Ходьба. Ходьба с различными положениями рук, выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги, в полуприседе на носках.

Бег. Обычный, спиной вперед, противоходом («змейка»), с ускорениями; кроссовый бег.

Прыжки. Прыжки «ноги вместе – ноги врозь», из стороны в сторону с продвижением вперед («с кочки на кочку»), прыжки с поворотом влево, вправо, прыжки в полном приседе с продвижением вперед.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие разных мышечных групп из и.п. сидя и лежа на полу.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий).

Лыжная подготовка.

Тема [2.2.] Специальная физическая подготовка (9/21 час)

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, различных видов выносливости.

Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег со взмахом прямых ног вперед (назад), скрестным шагом правым и левым боком, приставным шагом правым и левым боком, челночный бег на 9-метровых отрезках.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание вверх, прыжки через скамейку, выпрыгивание из полного приседа, многоскоки, прыжковая имитация в гору, темповые прыжки с ноги на ногу.

Бег в равномерном темпе по открытой, закрытой, заболоченной местности. Бег через кустарник. Бег с отягощением. Кроссовый бег с картой, ускорения в гору.

Ориентирование в заданном направлении с запоминанием цифр, «ромашка», бег по рельефу и гидрографии.

Тема [2.4.] Техническая подготовка (5/10)

Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования по выбору, заданного направления и маркированной дистанции.

Калькирование, зарисовка и «развертка» рельефа. Запоминание рельефных ситуаций на перегоне, в районе КП.

Игры и упражнения по совершенствованию техники ориентирования.

Тема [2.5.] Тактическая подготовка (2/4 часа)

Тактика прохождения отдельных участков дистанции: выбор темпа бега в начале, середине и конце дистанции; тактика взятия «первого КП», распределение силы на дистанции. Влияние рельефа на скорость бега.

Тактические действия на спринтерских дистанциях. Анализ прохождения дистанции. Разбор путей движения лидеров.

Игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования.

Тема [2.6.] Психологическая подготовка (1/2 часа)

Основы аутотренинга.

Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика (10/16 часов)

Тема [3.1.] Учебно-тренировочная дистанция (5/10 часов)

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору.

Тема [3.2.] Соревнования (3/3 часа)

Посещение соревнований. Участие в течение года в соревнованиях по ориентированию спортивному в своей возрастной группе.

Тема [3.3.] Судейская практика (1/2 час(а))

Судейская практика.

Тема [3.4.] Повторение, совершенствование изученного материала (1/1 час)

Повторение, совершенствование изученного материала.

Резервное время (1/2 часа)

X класс (35/70 часов)

I. Теоретический блок (2/2 часа)

Тема [1.4.] Основные положения правил соревнований по ориентированию спортивному (0,5/0,5 часа)

Заявки на участие в соревнованиях.

Порядок старта и легенды КП.

Справедливость соревнований и спортивное поведение.

Запрещенные районы и пути.

Тема [1.5.] Значение ориентирования спортивного для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания (0,5/0,5 часа)

Прикладное значение ориентирования.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Тема [1.7.] Судейство соревнований по ориентированию спортивному (0,5/0,5 часа)

Обязанности судей старта, судей финиша и судей контроля прохождения дистанции. Оборудование стартового и финишного коридоров.

Тема [1.8.] Основы контроля физического состояния организма (0,5/0,5 часа)

Функциональные пробы (ортостатическая проба, клиностатическая проба, проба Яроцкого, проба Штанге, проба Руфье).

II. Практический блок (22/50 часов)

Тема [2.1.] Общая физическая подготовка (5/12 часов)

Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба.

Бег с заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, длительный равномерный и переменный бег, кроссовый бег.

Прыжки с места толчком двумя ногами, в высоту; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх; на одной ноге на дальность; прыжки с разбега, выпрыгивание вверх на одной ноге; прыжки с поворотом на 180°, 360°.

Комплексы общеразвивающих упражнений из и.п. в упоре на коленях.

Специальные упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других. Маховые упражнения руками и ногами в различных соединениях.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий).

Лыжная подготовка.

Тема [2.2.] Специальная физическая подготовка (9/21 час)

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, различных видов выносливости.

Бег по пересеченной местности с разной интенсивностью. Бег по лестнице. Бег по склону «по горизонтали». Преодоление препятствий по узкой опоре (бревну через овраг). Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов, камней, стенок и тому подобного). Кроссовый бег с картой.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Ориентирование в заданном направлении с чередованием длинных и коротких перегонов, «ромашка». Бег за лидером, бег по памяти, фартлек, кросс-поход.

Тема [2.4.] Техническая подготовка (5/10 часов)

Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования в заданном направлении. Бег по «нитке», «коридору».

Удлинение пути на местности. Определение максимального удлинения на разных типах местности.

Выбор трех вариантов движения на перегоне, определение рационального пути движения по оценке своего физического состояния.

Игры и упражнения по совершенствованию техники ориентирования.

Тема [2.5.] Тактическая подготовка (2/4 часа)

Критерии выбора пути. Алгоритмы выбора варианта. Тактическое планирование этапа.

Тактические действия на средней и эстафетной дистанциях. Анализ прохождения дистанции.

Упражнения по совершенствованию тактики ориентирования.

Тема [2.6.] Психологическая подготовка (1/3 часа)

Основы аутотренинга. Система психологических установок на соревнования (общая на соревнования). Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика (10/16 часов)

Тема [3.1.] Учебно-тренировочная дистанция (5/9 часов)

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору.

Тема [3.2.] Соревнования (3/4 часа)

Посещение соревнований. Участие в течение года в соревнованиях по ориентированию спортивному в своей возрастной группе.

Тема [3.3.] Судейская практика (1/2 час(а))

Судейская практика.

Тема [3.4.] Повторение, совершенствование изученного материала (1/1 час)

Повторение, совершенствование изученного материала.

Резервное время (1/2 часа)

XI класс (35/70 часов)

I. Теоретический блок (2/2 часа)

Тема [1.4.] Основные положения правил соревнований по ориентированию спортивному (0,5/0,5 часа)

Положение о соревнованиях. Система отметки.

Определение результатов соревнований по ориентированию спортивному.

Разновидности протоколов: старта, финиша, результатов.

Действия участника в финишном коридоре и после финиша.

Тема [1.5.] Значение ориентирования спортивного для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания (0,5/0,5 часа)

Основы составления комплекса упражнений зарядки. Основы составления рациона питания.

Тема [1.7.] Судейство соревнований по ориентированию спортивному (0,5/0,5 часа)

Обязанности судей информации.

Обязанности судей дистанции.

Оборудование дистанций соревнований по ориентированию.

Тема [1.8.] Основы контроля физического состояния организма (0,5/0,5 часа)

Понятие о переутомлении, перетренированности, перенапряжении. Основные признаки и способы их устранения.

II. Практический блок (22/50 часов)

Тема [2.1.] Общая физическая подготовка (5/12 часов)

Чередование бега и ходьбы, равномерный и переменный бег, кроссовый бег.

Прыжки с места толчком двумя ногами, в высоту; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх; на одной ноге на дальность; прыжки с разбега; выпрыгивания вверх из полного приседа; прыжки с различными положениями рук.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Маховые упражнения в различных соединениях.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий).

Лыжная подготовка.

Тема [2.2.] Специальная физическая подготовка (9/21 час)

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, различных видов выносливости.

Ходьба с рюкзаком (10–15 кг) в песчаный подъем. Бег в подъем «серпантинном». Бег с измерением расстояний в разных условиях (песок, кустарник, подъем-тягун, спуск, высокотравье и так далее). Кроссовый бег с картой, ускорения на отрезках 100 м, 200 м, 300 м, 400 м. Бег по грунту с разным покрытием.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Ориентирование в заданном направлении с запоминанием цифр, «ромашка», бег по рельефу и гидрографии. Бег за лидером, бег по памяти, фартлек, кросс-поход.

Упражнения по азимутальному бегу по местности с разной видимостью и проходимостью.

Тема [2.4.] Техническая подготовка (5/10 часов)

Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования в заданном направлении. Бег по памяти, с упрощением, бег «по секторам». Прогнозирование местности, упражнение «видимость с точки».

Игры и упражнения по совершенствованию техники ориентирования.

Тема [2.5.] Тактическая подготовка (2/4 часа)

Анализ местности предстоящих соревнований: ситуации, требующие повышенной степени риска; ситуации, требующие высокой степени надежности.

Тактические действия на классической и длинной дистанциях. Анализ прохождения дистанции.

Игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования.

Тема [2.6.] Психологическая подготовка (1/3 часа)

Основы аутотренинга. Система психологических установок на соревнования (перед стартом, в процессе прохождения дистанции, после финиша). Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика (10/16 часов)

Тема [3.1.] Учебно-тренировочная дистанция (5/8 часов)

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору.

Тема [3.2.] Соревнования (3/5 часов)

Посещение соревнований. Участие в течение года в соревнованиях по ориентированию спортивному в своей возрастной группе.

Тема [3.3.] Судейская практика (1/2 час(а))

Судейская практика.

Тема [3.4.] Повторение, совершенствование изученного материала (1/1 час)

Повторение, совершенствование изученного материала.

Резервное время (1/2 часа)