**Пояснительная записка**

Программа по медицине и спортивному ориентированию разработана на основании Приказа Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", а так же в соответствии с Федеральным законом от 06.12.2011 № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в российской Федерации" и на основе Приказа Минспорта России от 20 ноября 2014 г. № 930 г. Москва «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование».

«Медицина» - это не просто средство чем-то занять их свободное время, но и возможность применять полученные знания и умения в практической деятельности. Это помощь в адаптации к новым экономическим условиям жизни, ориентации на новые социальные отношения.

«Спортивное ориентирование» - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Для плодотворной и успешной работы тренер и спортсмены должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, спортсмен - как стимул для дальнейшего продвижения вперед. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий по медицинской подготовке и спортивному ориентированию.

Программа позволяет решать ряд задач:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины;

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;

- охрана окружающей среды;

- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;

- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;

- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Комплексность программы, рассчитанной на 1 год обучения, основывается на цикличности и круглогодичном тренировочном процессе. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных

ландшафтных условиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное

ориентирование;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на

региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью

ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп

спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спортивное ориентирование определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на всех этапах подготовки, кроме основного тренера по виду спорта спортивное ориентирование допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые. Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивное ориентирование определяются

следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование

тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Цель программы** – гармоничное развитие и воспитание личности посредством занятий медициной и спортивным ориентированием.

**Цель программы достигается путем решения следующих основных задач:**

-привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;

-содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

-научить основам ориентирования на местности: умению опознавать ориентиры на местности и сопоставлять их с картой и наоборот, умению пользоваться компасом;

- воспитывать волевые и морально-этические качества

**Особенности организации образовательного процесса** - усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

При обучении по данной программе используются следующие***методы****:*

*Наглядные методы:*

* метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
* репродуктивный;
* опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);
* практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

*Словесные методы:* (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы, наиболее подходящие для младшего школьного возраста. Этот период является сензитивным для развития познавательных процессов. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

**Типы занятий**: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и

систематизация изученного, практическое применение знаний, умений

(закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные

занятия.

**Формы проведения занятий.**Форма обучения по программе - очная.Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

**Срок освоения**данной программы - 1 год. Программа рассчитана на **стартовый уровень** подготовки с минимальной сложностью.

Объединение формируется из обучающихся возрастной группы от 12 до 16 лет.

Состав группы – постоянный. Рекомендуемый состав группы - 15 обучающихся.

Набор обучения в группы проводится в конце августа – начале сентября. Ребенку не требуется специальная подготовка для зачисления в группу.

**Режим занятий.** Учащиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) 2 часа в неделю, продолжительность – 40 минут).

Причем практические занятия составляют большую часть программы (70 %).

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:**укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

**Задачи программы:**

*образовательные:*

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;

- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;

- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;

- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;

- сформировать навыки туристской деятельности;

- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

*Развивающие:*

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;

- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;

- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;

-  развивать физические качества учащихся через общую и специальную

физическую подготовку;

- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

*Воспитательные*:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;

- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

*Валеологические:*

- сформировать понятие «Здоровье»;

 - приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;

- совершенствовать физическое развитие;

-  прививать основные гигиенические навыки.

**Содержание программы**

*Учебно-тематический план*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем |  |
| **1** | **Спортивное ориентирование** | **30** |
| 1.1 | История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.  | 4 |
| 1.2 | Основы безопасности назанятиях и соревнованиях.Одежда и снаряжениеориентировщика. | 4 |
| 1.3 | Топография. Условные знаки.Спортивная карта. | 4 |
| 1.4 | Понятие о технике спортивного ориентирования  | 4 |
| 1.5 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции  | 4 |
| 1.6 | Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию  | 5 |
| 1.7 | Техническая и тактическая подготовка  | 5 |
| **2** | **Медицинский блок** | **30** |
| 2.1 | Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена  | 10 |
| 2.2 | Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка | 20 |
| **3** | **Физическая подготовка** | **10** |
| 3.1 | Общая физическая подготовка | 4 |
| 3.2 | Специальная физическая подготовка | 4 |
| 4 | Соревнования | 2 |
|  | **Всего часов:**  | **70** |

Содержание программы

**1. Ориентирование**

**1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.**

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

***Практика***

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

**1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.**

**Одежда и снаряжение ориентировщика.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

***Практика***

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

**1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.**

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

***Практика:*** Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

**1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.**

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

***Практика:***

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

**1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции**

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехничсеких действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

***Практика:*** Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

**1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.**Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

**1.7. Техническая и тактическая подготовка.**

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

***Практика:*** отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

**2. Медицинская подготовка**

**2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

**2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка**

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

***Практика:*** Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

**3. Физическая подготовка**

**3.1. Общая физическая подготовка.**

Роль обшей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

***Практика:*** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и

воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок,

совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание

рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в

лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места,

с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты

головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В

положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание,

сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с

предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

**3.2. Специальная физическая подготовка.**

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

***Практика.*** Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта

на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с

высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической

скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки

через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание

вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями

или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и

разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа.

Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**4. Соревнования.** Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях спортивному ориентированию.

**Список литературы для педагога**

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983

2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.

3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с

4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.

5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004

6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.

7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и наопушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.

8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.

9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.

10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.

11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.

12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981

13. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР

14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002

15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42

16.Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольныхучреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.

17.Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.