

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 4 года



Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Шутова Анастасия Юрьевна

Министерство образования и молодежной политики Ставропольского края
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Краевой центр экологии, туризма и краеведения»

Принята с изменениями
и дополнениями
на методическом совете
от «31» августа 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО «КЦЭТК»

Т.М. Зима
«03» сентября 2021г.
Пр. № 881-ОСН

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(базовый уровень)
Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Срок реализации: 4 года (в год 324 час.)

Автор-составитель:
Шутова Анастасия Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь
2020г.

Содержание

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
4.	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.....	31
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	32
6.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	34
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения «Спортивное ориентирование» рассчитана на 4 лет обучения по **физкультурно-спортивной направленности**, преимущественно для обучающихся возрастной группы 10-18 лет. Организация образовательного и учебно-тренировочного процесса, предусмотренного календарным учебным графиком на каждом году обучения (324 часов/год), осуществляется в течение учебного года (36 недель по 9 часа/нед.).

Актуальностью данной программы является следующее: наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Форма обучения: очная.

Цель программы – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и краевом уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

Программа решает ряд образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование представлений о меж предметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.
- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и

старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным значением ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и просто любителю путешествий.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога - ребенка - родителей - учреждения дополнительного образования особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Весь материал программы разделен на **три взаимосвязанных этапа**, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап – информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап – операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап – практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель).

Программа состоит из пяти годичных циклов.

Первый годичный цикл рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Второй годичный цикл предполагает совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течении второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив I юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Третий годичный цикл предусматривает совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приемов. Приобретение опыта судейства соревнований. В течение года воспитанники должны выполнить III взрослый разряд по спортивному ориентированию. Выполнить требования «Судья по спорту».

Четвертый годичный цикл предусматривает углубление знаний, полученных в 1-3 году обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий ориентировщика (чувства расстояния, чувства направления). В течение года воспитанники должны выполнить II взрослый разряд по спортивному ориентированию.

Пятый годичный цикл предусматривает расширение знаний, полученных на 1-4 году обучения: совершенствование технико-тактических приёмов ориентирования, схем прохождения дистанций, выбора вариантов пути движения. В течение года воспитанники должны выполнить I взрослый разряд по спортивному ориентированию.

В качестве подведения итогов реализации данной программы является овладение всеми знаниями, умениями в соответствии с программным материалом, успешную сдачу контрольных нормативов, подготовку спортсменов-скалолазов высокой квалификации, высокий уровень физической подготовки воспитанников.

Механизмы оценки результатов деятельности воспитанников:

1. Каждые учебно-тренировочный выход, практическое занятие завершается подведением итогов, разбором.
2. В конце каждого раздела изучения проводится итоговая работа в виде соревнований, сдачи контрольных нормативов.
3. В конце последних 3-х годов обучения – участие в соревнованиях различного ранга, в результате которых оформляются спортивные разряды по ориентированию.

По итогам курса, обучающиеся должны:

- овладеть основными приёмами ориентирования на местности и приобрести опыт участия в соревнованиях различных видов и масштабов;
- приобрести знания, навыки и умения по технике и тактике быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты;
- развить в себе морально-волевых качеств, для преодоления в ориентировании, туризме, жизни;
- получить представление и приобрести начальные инструкторские навыки, представлять, свой выбор профессии;
- приобретение опыта судейства соревнований;
- научиться пользоваться полученными знаниями, умением и навыками, для расширения функциональных возможностей организма, дальнейшего развития специализированных восприятий ориентировщика (чувства расстояния, чувства направления и т.п.);
- выполнять основные приемы, связанные с туристской подготовкой.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические учебные занятия	Практические учебные занятия	
1 год обучения					
1	Введение в курс	15	6	9	
1.1	Организация занятий	1	1	-	Беседа
1.2	Техника безопасности	1	1	-	Беседа
1.3	История спортивного ориентирования	1	1	-	Беседа
1.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	11	3	9	Беседа
2	Соревнования по ориентированию	60	16	24	
2.1	Снаряжение ориентировщика	4	4	-	Беседа/ опрос
2.2	Психологическая и морально-волевая подготовка	9	9	-	Беседа
2.3	Участие в соревнованиях	47	3	44	Соревнования
3	Общая физическая подготовка	44	-	44	
3.1	Бег, ходьба, легкая атлетика	22	-	22	Сдача нормативов
3.2	Гимнастика, акробатика	10	-	10	Сдача нормативов
3.3	Плавание, подвижные игры	12	-	12	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	66	-	66	
4.1	Упражнения на развитие выносливости	10	-	10	Сдача нормативов
4.2	Упражнения на развитие быстроты	10	-	10	Сдача нормативов
4.3	Упражнения на развитие гибкости	16	-	16	Сдача нормативов
4.4	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	10	-	10	Сдача нормативов
4.5	Упражнения развитие на силы	20	-	20	Сдача нормативов
5	Подготовка ориентировщика	66	12	54	
5.1	Техническая подготовка	32	6	26	Опрос/ Сдача нормативов
5.2	Тактическая подготовка	28	6	22	Опрос/ Сдача нормативов
5.3	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача нормативов
6	Туристская подготовка	50	12	38	
6.1	Основы туристской подготовки	26	4	26	Беседа/опрос
6.2	Охрана природы и памятников	10	4	6	Экскурсия/ квест-игра

6.3	Топография	10	4	6	Беседа/опрос
7	Медико-санитарная подготовка	36	3	33	
7.1	Гигиена спортсмена	14	1	13	Беседа
7.2	Врачебный контроль	11	1	10	Беседа
7.3	Первая медицинская помощь	11	1	10	Беседа/опрос
ИТОГО:		324	49	275	
2 год обучения					
1	Соревнования по ориентированию	60	18	42	
1.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	-	Опрос
1.2	Правила соревнований по другим видам спорта	4	4	-	Опрос
1.3	Снаряжение ориентировщика	10	4	6	Опрос
1.4	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	4	6	Беседа
1.5	Участие в соревнованиях	30	-	30	Соревнования
2	Общая физическая подготовка	26	-	26	
2.1	Игры-эстафеты	10	-	5	Соревнования/ квест-игры
2.2	Спортивные игры	16	-	8	Соревнование
3	Специальная физическая подготовка	48	-	48	
3.1	Упражнения на развитие выносливости	10	-	10	Сдача нормативов
3.2	Упражнения на развитие быстроты	12	-	12	Сдача нормативов
3.3	Упражнения на развитие гибкости	8	-	8	Сдача нормативов
3.4	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	8	-	8	Сдача нормативов
3.5	Упражнения на развитие силы	10	-	10	Сдача нормативов
4	Подготовка ориентировщика	36	8	28	
4.1	Техническая подготовка	10	4	6	Сдача нормативов
4.2	Тактическая подготовка	10	4	6	Сдача нормативов
4.3	Контрольные нормативы	16	-	16	Сдача нормативов
5	Туристская подготовка	30	9	21	
5.1	Основы туристской подготовки	24	6	18	Опрос
5.2	Охрана памятников истории и культуры	6	3	3	Экскурсия
6	Медико-санитарная подготовка	16	6	10	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль	10	4	6	Беседа
6.2	Основы спортивного массажа	6	2	4	Беседа
ИТОГО:		216	41	175	
3 год обучения					
1	Соревнования по ориентированию	50	18	32	
1.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	-	Опрос
1.2	Правила соревнований по другим видам	4	4	-	Опрос

	спорта				
1.3	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	4	6	Беседа/опрос
1.4	Участие в соревнованиях	20	-	20	Соревнования
1.5	Анализ тренировок и соревнований	10	4	6	Беседа
2	Общая физическая подготовка	30	-	30	
2.1	Игры-эстафеты на развитие разных качеств	10	-	10	Квест-игра
2.2	Групповая подготовка	10	-	10	Сдача нормативов
2.3	Индивидуальная (самостоятельная) подготовка	10	-	10	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
3.1	Упражнения на быстроту, выносливость и силу	10	-	10	Сдача нормативов
3.2	Упражнения на гибкость, ловкость и прыгучесть	10	-	10	Сдача нормативов
3.3	Беговая подготовка	20	-	20	Сдача нормативов
4	Подготовка ориентировщика	36	6	30	
4.1	Техническая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
4.2	Тактическая подготовка	10	4	6	Сдача нормативов
4.3	Контрольные нормативы	16	-	16	Сдача нормативов
5	Туристская подготовка	40	12	28	
5.1	Основы туристской подготовки	30	8	22	Сдача нормативов
5.2	Охрана природы, памятников истории и культуры	10	4	6	Экскурсия
6	Медико-санитарная подготовка	20	6	14	
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль	10	4	6	Опрос
6.2	Физиологические основы спортивной тренировки	10	2	8	Беседа
	ИТОГО:	216	42	174	
4 год обучения					
1	Тренировки и соревнования	50	14	36	
1.1	Физиологические основы спортивной тренировки	8	2	6	Беседа/опрос
1.2	Планирование спортивной тренировки	10	2	8	Беседа
1.3	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	4	4	Беседа/опрос
1.4	Участие в соревнованиях	20	-	20	Соревнования
1.5	Анализ тренировок и соревнований	4	2	2	Беседа
2	Общая физическая подготовка	56	-	56	
2.1	Игры-эстафеты на развитие разных качеств	16	-	16	Квест-игра
2.2	Групповая и индивидуальная подготовка	20	4	16	Сдача нормативов
2.3	Разнообразие форм ОФП	20	-	20	Опрос/ Сдача

					нормативов
3	Специальная физическая подготовка	38	-	38	
3.1	Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость	24	-	24	Сдача нормативов
3.2	Беговая подготовка	14	-	14	Сдача нормативов
4	Подготовка ориентировщика	52	10	42	
4.1	Техническая подготовка	16	4	12	Сдача нормативов
4.2	Тактическая подготовка	16	6	10	Сдача нормативов
4.3	Контрольные нормативы	20	-	20	Сдача нормативов
5	Туристская подготовка	20	8	12	
5.1	Основы туристской подготовки	12	4	8	Сдача нормативов
5.2	Охрана памятников истории и культуры	8	4	4	Экскурсия
	ИТОГО:	216	32	184	
	5 год обучения				
1	Анализ достижений по курсу	4	4	-	Беседа
2	Тренировки и соревнования	58	10	48	
2.1	Планирование спортивной тренировки	12	4	8	Беседа
2.3	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	6	4	Беседа/опрос
2.4	Участие в соревнованиях	36	-	36	Соревнования
3	Общая физическая подготовка	56	-	56	
3.1	Общеразвивающие, спортивные, подвижные игры	16	-	16	Сдача нормативов
3.2	Разновидности ходьбы и бега	16	-	16	Сдача нормативов
3.3	Ритм и техника дыхания	10	-	10	Беседа/ Сдача нормативов
3.4	Кроссовая подготовка	14	-	14	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	46	-	46	
4.1	Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость	16	-	16	Сдача нормативов
4.2	Туристская подготовка	14	-	14	Сдача нормативов
4.3	Беговая подготовка	16	-	16	Сдача нормативов
5	Подготовка ориентировщика	52	4	48	
5.1	Техническая подготовка	16	2	14	Сдача нормативов
5.2	Тактическая подготовка	16	2	14	Сдача нормативов
5.3	Контрольные нормативы	20	-	20	Сдача нормативов
	ИТОГО:	216	18	198	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в курс – 15 часов

1.1. Организация занятий – 1 час

Теория – 1 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Сбор сведений для журнала.

1.2. Техника безопасности – 1 час

Теория – 1 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

1.3. История спортивного ориентирования – 1 часа

Теория – 1 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города. Характеристика современного состояния ориентирования в стране, крае и городе. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

1.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 11 часа

Теория – 3 ч.

Практика – 9 ч.

Теоретические занятия. Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

2. Соревнования по ориентированию – 40 часов

2.1. Снаряжение ориентировщика – 4 часа

Теория – 4 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

2.2. Психологическая и морально-волевая подготовка – 9 часов

Теория – 9 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

2.3. Участие в соревнованиях – 27 часов

Теория – 3 ч.

Практика – 24 ч.

Теоретические занятия. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, края или соревнования среди обучающихся.

3. Общая физическая подготовка – 23 часов

3.1. Бег, ходьба, легкая атлетика – 11 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 11 ч.

Практические занятия. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

3.2. Гимнастика, акробатика – 6 часа

Теория – 0 ч.

Практика – 6 ч.

Практические занятия. Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

3.3. Плавание, подвижные игры – 6 часа

Теория – 0 ч.

Практика – 6 ч.

Практические занятия. Плавание различными способами. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

4. Специальная физическая подготовка – 46 часа

4.1. Упражнения на развитие выносливости – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

4.2. Упражнения на развитие быстроты – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

4.3. Упражнения на развитие гибкости – 6 часа

Теория – 0 ч.

Практика – 6 ч.

Практические занятия. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

4.4. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

4.5. Упражнения на развитие силы – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

5. Подготовка ориентировщика – 46 часов

5.1. Техническая подготовка – 22 часа

Теория – 6 ч.

Практика – 16 ч.

Теоретические занятия. Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый и точный азимут, линейное и точечное ориентирование.

Практические занятия. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

5.2. Тактическая подготовка – 18 часов

Теория – 6 ч.

Практика – 12 ч.

Теоретические занятия. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия. Тактические действия на соревнованиях с большим и ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Выбор пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с КП. Раскладка сил на дистанцию.

5.3. Контрольные нормативы – 6 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 6 ч.

Практические занятия. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

6. Туристская подготовка – 30 часов

6.1. Основы туристской подготовки – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практические занятия. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение. Походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

6.2. Охрана природы и памятников – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Важность охраны природы, памятников истории и

культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практические занятия. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

6.3. Топография – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия. Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

7. Медико-санитарная подготовка – 16 часов

7.1. Гигиена спортсмена – 3 часа

Теория – 1 ч.

Практика – 3 ч.

Теоретические занятия. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Практические занятия. Подбор предметов гигиены первой необходимости для похода, соревнований, пикника.

7.2. Врачебный контроль – 2 часа

Теория – 1 ч.

Практика – 1 ч.

Теоретические занятия. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практические занятия. Составление дневника наблюдений за своим состоянием.

Прохождение медицинского контроля у специалистов.

7.3. Первая медицинская помощь – 10 часов

Теория – 1 ч.

Практика – 9 ч.

Теоретические занятия. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Способы транспортировки пострадавшего.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Соревнования по ориентированию – 60 часов

1.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 6 часа

Теория – 6 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Разбор правил соревнований различных видов и масштаба. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

1.2. Правила соревнований по другим видам спорта – 4 часа

Теория – 4 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

1.3. Снаряжение ориентировщика – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Практические занятия. Устройство, изготовление, установка снаряжения.

Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

1.4. Психологическая и морально-волевая подготовка – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Практические занятия. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций. Практические психологические задания, игры, тренинги и тесты. Действия участников в аварийной ситуации.

1.5. Участие в соревнованиях – 30 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 30 ч.

Практические занятия. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенствах города, края или соревнованиях кружковцев, школ, клубов) с отработкой индивидуальных заданий.

2. Общая физическая подготовка – 13 часов

2.1. Игры-эстафеты – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Комбинированные игры и эстафеты (гимнастические упражнения, подвижные, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости). Веселые старты. Игры и эстафеты, придуманные учащимися.

2.2. Спортивные игры – 16 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 16 ч.

Практические занятия. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, регби, лапта, городки и т.п.)

3. Специальная физическая подготовка – 48 часов

3.1. Упражнения на развитие выносливости – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

3.2. Упражнения на развитие быстроты – 12 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 12 ч.

Практические занятия. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

3.3. Упражнения на развитие гибкости – 8 часа

Теория – 0 ч.

Практика – 8 ч.

Практические занятия. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

3.4. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести – 4 часа

Теория – 0 ч.

Практика – 8 ч.

Практические занятия. Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

3.5. Упражнения на развитие силы – 5 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

4. Подготовка ориентировщика – 36 часов

4.1. Техническая подготовка – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Фартлек – игра скоростей. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на контрольный пункт с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

4.2. Tактическая подготовка – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

4.3. Контрольные нормативы – 16 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 16 ч.

Практические занятия. Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

5. Туристская подготовка – 30 часов

5.1. Основы туристской подготовки – 24 часов

Теория – 6 ч.

Практика – 18 ч.

Теоретические занятия. Распределение должностей. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практические занятия. Составление меню, графика дежурств. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевого места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

5.2. Охрана памятников истории и культуры – 6 часов

Теория – 3 ч.

Практика – 3 ч.

Теоретические занятия. Формы участия занимающихся в охране памятников. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры. Закон об охране памятников.

Практические занятия. Пропаганда охраны памятников. Оказание помощи в сохранении памятников истории и культуры в окрестностях города. Соблюдение правил охраны памятников при проведении тренировочных занятий.

6. Медико-санитарная подготовка – 16 часов

6.1. Врачебный контроль и самоконтроль – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Понятие о спортивной форме, утомлении перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Практические занятия. Работа со специалистами медиками. Составление дневника самоконтроля за своим самочувствием.

6.2. Основы спортивного массажа – 6 часа

Теория – 2 ч.

Практика – 4 ч.

Теоретические занятия. Основные предпосылки к проведению массажа. Наиболее часто встречающиеся способы массажа.

Практические занятия. Отработка основных приемов массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Соревнования по ориентированию – 50 часов

1.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 6 часа

Теория – 6 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

1.2. Правила соревнований по другим видам спорта – 4 часа

Теория – 4 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

1.3. Психологическая и морально-волевая подготовка – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Психологический стресс в будни и на соревнованиях. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слиш-

ком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

Практические занятия. Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе.

Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

1.4. Участие в соревнованиях – 20 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 20 ч.

Практические занятия. Отработка полученных знаний и навыков в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, края, соревнованиях среди кружковцев, школ, клубов.

1.5. Анализ тренировок и соревнований – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

2. Общая физическая подготовка – 30 часов

2.1. Игры-эстафеты на развитие разных качеств – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Развивающие игры и эстафеты на выносливость, силу, быстроту реакции, подвижность в суставах, равновесие, координацию движений, произвольного расслабления. Игры на местности.

2.2. Групповая подготовка – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Задания, упражнения и игры на сплочение, взаимозаменяемость, взаимовыручку, на налаживание психологического климата в команде. Эстафеты с ориентированием.

2.3. Индивидуальная (самостоятельная) подготовка – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Езда на велосипеде, роликах и скейтбордах.

3. Специальная физическая подготовка – 40 часов

3.1. Упражнения на выносливость, быстроту и силу – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Выносливость: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения. Быстрота: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Сила: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением.

3.2. Упражнения на гибкость, ловкость и прыгучесть – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Гибкость: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Ловкость и прыгучесть: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

3.3. Беговая подготовка – 20 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 20 ч.

Практические занятия. Отработка элементов беговой подготовки.

4. Подготовка ориентировщика – 36 часов

4.1. Техническая подготовка – 10 часов

Теория – 2 ч.

Практика – 8 ч.

Теоретическая подготовка. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия. Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

4.2. Тактическая подготовка – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

4.3. Контрольные нормативы – 16 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 16 ч.

Практические занятия. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

5. Туристская подготовка – 40 часов

5.1. Основы туристской подготовки – 30 часов

Теория – 8 ч.

Практика – 22 ч.

Теоретические занятия. Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

Практические занятия. Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

5.2. Охрана природы, памятников истории и культуры – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Формы участия занимающихся в охране природы и памятников истории и культуры. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры при выборе мест проведения соревнований по ориентированию.

Практические занятия. Экологическая акция в местах проведения тренировочных занятий и соревнований.

6. Медико-санитарная подготовка – 20 часов

6.1. Врачебный контроль и самоконтроль – 10 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия. Составление дневника самоконтроля. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание).

6.2. Физиологические основы спортивной тренировки – 10 часов

Теория – 2 ч.

Практика – 8 ч.

Теоретические занятия. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практические занятия. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Тренировки и соревнования – 50 часов

1.1. Физиологические основы спортивной тренировки – 8 часа

Теория – 2 ч.

Практика – 6 ч.

Теоретические занятия. Физиологические закономерности формирования

двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация её. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и её физиологические показатели.

1.2. Планирование спортивной тренировки – 10 часов

Теория – 2 ч.

Практика – 8 ч.

Теоретические занятия. Главные задачи тренировочного процесса. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса — важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Практические занятия. Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл. Подбор учебного материала и его дозировка.

1.3. Психологическая и морально-волевая подготовка – 8 часа

Теория – 4 ч.

Практика – 4 ч.

Теоретические занятия. Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся, в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей.

Практические занятия. Тестовые и ролевые игры по отработке: многообразия ощущений и восприятий в спортивном ориентировании; специализированные восприятия; волевые усилия и их значение; эмоциональные переживания и их особенности.

1.4. Участие в соревнованиях – 20 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 20 ч.

Практические занятия. Отработка элементов различных видов ориентирования на соревнованиях согласно календарному плану городских и краевых соревнований, школ, клубов.

1.5. Анализ тренировок и соревнований – 4 часа

Теория – 2 ч.

Практика – 2 ч.

Теоретические занятия. Идеальное время прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя.

Практические занятия. Хронометраж прохождения дистанции. Запись выполнения планов общефизической, специальной и технической подготовки.

2. Общая физическая подготовка – 56 часов

2.1. Игры – эстафеты на развитие разных качеств – 16 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 16 ч.

Практические занятия. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности с игровыми моментами, придуманными учащимися.

2.2. Групповая и индивидуальная подготовка – 20 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 16 ч.

Теоретические занятия. Методы и средства спортивных тренировок

ориентировщиков. Команда, состоящая из личностей. Организация и планирование командных и индивидуальных тренировок.

Практические занятия. Командные и индивидуальные игры на местности.

2.3. Разнообразие форм ОФП – 20 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 20 ч.

Практические занятия. Игры на местности с заданиями, не связанными с ориентированием. Общественно полезный физический труд.

3. Специальная физическая подготовка – 38 часов

3.1. Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость – 24 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 24 ч.

Практические занятия. Выносливость: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения. Быстрота: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Гибкость: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

3.2. Беговая подготовка – 14 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 14 ч.

Практические занятия. Бег по улицам города с изучением достопримечательностей и тренировкой зрительной памяти.

4. Подготовка ориентировщика – 52 часов

4.1. Техническая подготовка – 16 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 12 ч.

Теоретические занятия. Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью; контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

Практические занятия. Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Топографическая съёмка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

4.2. Тактическая подготовка – 16 часов

Теория – 6 ч.

Практика – 10 ч.

Теоретические занятия. Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия. Использование соперников для контроля ситуации и как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа

местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация.

4.3. Контрольные нормативы – 20 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 20 ч.

Практические занятия. Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию и туризму. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

5. Туристская подготовка – 20 часов

5.1. Основы туристской подготовки – 12 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 8 ч.

Теоретические занятия. Изучение «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися», утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г. Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

Практические занятия. Отработка основных технических приемов на дистанции контрольно-туристского маршрута и в походе выходного дня.

5.2. Охрана памятников истории и культуры – 8 часа

Теория – 4 ч.

Практика – 4 ч.

Теоретические занятия. Памятников истории и культуры в окрестностях полигонов города.

Практические занятия. Выявление и фотографирование (при необходимости ремонт) памятников при проведении тренировочных занятий.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Анализ достижений по курсу – 4 часа

Теория – 4 ч.

Практика – 0 ч.

Теоретические занятия. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм образования на 5-й год обучения. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона. Основные моменты техники безопасности по инструкции, утвержденной администрацией. Перспективы развития ориентирования в городе, крае, стране.

2. Тренировки и соревнования – 58 часов

2.1. Планирование спортивной тренировки – 12 часов

Теория – 4 ч.

Практика – 8 ч.

Теоретические занятия. Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Практические занятия. Планирование контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке. Составление планов на год, месяц, неделю,

занятие.

2.2. Психологическая и морально-волевая подготовка – 10 часов

Теория – 6 ч.

Практика – 4 ч.

Теоретические занятия. Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки).

Практические занятия. Общая психологическая подготовка (формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность, вопросы саморегуляции, аутотренинга, самовоспитания). Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту, связь творческой, умственной деятельности с эффективным исполнением технико-тактических приёмов, моделирование физических и психических трудностей). Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния). Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом). После соревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, восстановление функций организма и снятие стрессов).

2.3. Участие в соревнованиях – 36 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 18 ч.

Практические занятия. Проверка комплекса знаний полученных за курс на городских и краевых соревнованиях (по плану ФСО СК).

3. Общая физическая подготовка – 56 часов

3.1. Общеразвивающие, спортивные, подвижные игры – 16 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 16 ч.

Практические занятия. Шахматы, шашки, го, полиатлон, баскетбол, футбол и т.п.

3.2. Разновидности ходьбы и бега – 16 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 16 ч.

Практические занятия. Ходьба и бег на различные дистанции.

3.3. Ритм и техника дыхания – 10 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 10 ч.

Практические занятия. Практическое изучение, тесты и тренировки по различным методикам.

3.4. Кроссовая подготовка – 14 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 14 ч.

Практические занятия. Проверка физической подготовки группы и отдельных учащихся на соревнования по типу: «бег в гору», «кросс наций» и т.п.

4. Специальная физическая подготовка – 46 часа

4.1. Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость – 16 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 16 ч.

Практические занятия. Эстафеты и контрольно-комбинированные маршруты со всеми ранее изученными и отработанными упражнениями.

4.2. Туристская подготовка – 14 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 14 ч.

Практические занятия. Походы выходного дня с элементами ориентирования на большие расстояния.

4.3. Беговая подготовка – 16 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 16 ч.

Практические занятия. Эстафеты и контрольно-комбинированные маршруты со всеми ранее изученными и отработанными упражнениями.

5. Подготовка ориентировщика – 52 часов

5.1. Техническая подготовка – 16 часов

Теория – 2 ч.

Практика – 14 ч.

Теоретические занятия. Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

Практические занятия. Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробеганные отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от неё КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное и векторное ориентирование.

5.2. Тактическая подготовка – 16 часов

Теория – 2 ч.

Практика – 14 ч.

Теоретические занятия. Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробеганные дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты). Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настойка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на

дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды.

Практические занятия. Комбинированные игры-соревнования с чередованием видов и форм ориентирования и обязанностями, которые выполняют учащиеся (каждый должен побывать и участником, и судьей, и постановщиком дистанции).

5.3. Контрольные нормативы – 20 часов

Теория – 0 ч.

Практика – 20 ч.

Практические занятия. Сдача практических нормативов по ОФП и СФП для подведения итогов 5 лет обучения.

Примечание. Вне сетки часов.

Учебно-тренировочные выходы, походы разной продолжительности и экспедиции, в том числе с элементами экстремального туризма и выживания в природной среде. Экскурсии на предприятия, в организации, учебные заведения спортивной направленности города. Участие в районных, городских, краевых, всероссийских соревнованиях по ориентированию и туризму.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Формами подведения итогов реализации программы «Спортивное ориентирование» являются: выполнение индивидуальных и групповых практических заданий и участие в мероприятиях различной направленности и различного масштаба.

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Формы организации контроля
1.	Предварительный (входной) контроль.	Выявление базового уровня имеющихся знаний и умений учащихся, определение области их познавательных интересов.	Теоретическое и практическое тестирование с последующим анализом.
2.	Текущий контроль.	Проверка усвоения материала (предыдущего и изучаемого).	Индивидуальные и групповые теоретические и, в основном, практические задания, тесты, игры, эстафеты практические работы по проведению соревнований по ориентированию различного уровня.
3.	Тематический контроль.	Выявление уровня знаний, умений и навыков учащихся по итогам изучения отдельных блоков и разделов программы по мере их прохождения.	Участие и проведение игр, соревнований, походов, по общей и специальной физической и туристской подготовке, как на практических и учебно-тренировочных выходах, так и на тематических заездах, соревнованиях, конкурсах (согласно плану ГБУ ДО КЦЭТК и других учреждений и организаций города и края).
4.	Итоговый контроль по программе.	Контроль знаний, умений и навыков по итогам каждого года и всей программы в целом.	Сдача нормативов по физической подготовке, участие в итоговых профильных туристских лагерях круглосуточного пребывания со спортивными походами различной степени и категории сложности, учебно-тренировочными сборами, выполнение разрядов по спортивному ориентированию и туризму.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа рассчитана в первую очередь на педагогов дополнительного образования, но может использоваться и преподавателями физического воспитания в школе, руководителей туристских кружков и объединений станций и Центров детского творчества, обязательно прошедших подготовку на специализированных курсах (инструкторов детско-юношеского туризма, организаторов, тренеров или судей соревнований по спортивному ориентированию, базового уровня и т.п.).

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, совершением походов. В основном это осуществляется на практических занятиях. На третий год обучения основной упор делается на самостоятельную работу каждого воспитанника (подготовка положений, графиков соревнований, тренировок и прохождений дистанций, выбора мероприятий, в которых группа будет принимать участие и п.д.)

Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских достижений каждого учащегося. Обязателен «Дневник ориентировщика» и разрядная книжка, куда будут записываться результаты в соревнованиях, упражнениях, конкурсах.

Для привития устойчивого интереса к занятиям по ориентированию, педагог должен ставить перед обучающимися цели. Краткосрочные – на конец месяца, квартала, долгосрочные – на конец года, обучения. Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной.

При реализации данной программы педагог может использовать различные технологии обучения, применяемые современной педагогикой и переработанные в соответствии со спецификой программы. При этом необходимо учитывать следующие важные аспекты педагогического процесса:

1. Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной и туристско-спортивной деятельности, использования системы и развития творческой самодеятельности участников объединения.

2. Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий учащихся дополнял и закреплял рассказ педагога.

3. При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую работу самих занимающихся.

4. Для создания дружного, сплоченного коллектива, хорошо проводить «Семейные посиделки» с проведением психологических и развивающих игр, желательно с родителями и другими родственниками.

5. При изучении различных тем программы, для лучшего усвоения материала, рекомендуется посещение библиотек, клубов, организаций, связанных с делами объединения; привлечение к занятиям ребят, ранее занимавшихся в Центре, опытных ориентировщиков, туристов, родителей.

Формы занятий. Теоретические занятия в будние дни и практические занятия или выходы на местности в выходные, праздничные и каникулярные дни.

Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, тренировки, отработка отдельных элементов и разделов изученного материала, походы различной трудности и протяженности, соревнования. Учащиеся овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам. Следует обратить особое внимание на то, чтобы учащиеся интересовались не только

спортивным ориентированием. Для этого необходимо вносить элементы других видов туризма, спорта и жизни особенно в большое количество практических занятий. Например, прокладывать маршруты кроссов по достопримечательным местам города и его окрестностей. Желательно, чтобы учащиеся объединения занимались в кружках другой направленности (туристско-краеведческой, военно-патриотической, художественно-эстетической). Такой подход даст возможность воспитать разностороннюю личность.

Усвоение материала программы и участие в походах, соревнованиях, экспедициях, других мероприятиях позволит обучающимся подготовиться и сдать нормы на значок

«Турист России», а также выполнить разрядные требования как юношеских, так и взрослых разрядов по ориентированию и туризму.

При наборе воспитанников в объединение первого года занятий следует стараться комплектовать группу с превышением минимального состава объединения с учетом естественного отсева занимающихся. Кроме того, не все воспитанники, по тем или иным причинам, будут иметь возможность участвовать в учебных, учебно-тренировочных, квалификационных, спортивных и зачетных мероприятиях, спортивно-туристских соревнованиях, туристских походах.

Члены объединения должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже двух раз в год.

Необходимо проводить собрания для родителей, подробно рассказать им о плане занятий и мероприятий, об условиях их проведения, о личном снаряжении начинающих туристов, их дальнейших занятий туризмом. Желательно проводить такие встречи в неформальной обстановке, а иногда на природе.

Для занятий объединения, проводимых мероприятий и походов следует пользоваться снаряжением и оборудованием, рекомендованным Министерством Образования России в «Примерном перечне».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:

- Комплект спортивных карт различной местности.
- Комплект оборудования КП (призмы, компостеры и т.п.).
- Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, костровое хозяйство и т.п.).
- Компаса жидкостные.
- Медицинская и техническая аптечки.
- Аудио-видео аппаратура (видеомагнитофон, телевизор, фото и видео камеры).
- Спортивный инвентарь (мячи, ракетки и т.п.).
- Канцтовары (бумага, линейки, фломастеры и т.п.).
- Учебные плакаты.
- Секундомеры.
- Радиостанции.
- Комплект специального туристского снаряжения (веревки, карабины и т.п.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для детей и родителей:

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.
2. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., Физкультура и спорт, 1971.
3. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1973.
4. Иванов Е. И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ,
5. Краткий справочник туриста, М., Профиздат, 1985.
6. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куприн А. М. Занимательная картография. М., Просвещение, 1989.
- Левитан К. М. Знаете ли вы себя? (Сборник психологических тестов и рекомендаций). Свердловск: Профтехиздат, 1991.
8. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. СПб., Герион, 1995.
9. Меньчуков А. Е. В мире ориентиров, М., Недра, 1977.
10. Огородников Б. И. Туристское снаряжение. Снаряжение участников соревнований по ориентированию. М., Профиздат, 1968.
11. Ориентирование на местности. Правила соревнований. М., Физкультура и спорт, 2003 г.
12. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., Физкультура и спорт, 1969.
14. Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

Для педагога:

1. Алешин В. М., Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1974.
2. Алешин В. А., Иванов Е. И., Колесников А. Ф. Судейство соревнований по ориентированию на местности - М., Физкультура и спорт, 1970.
3. Аникеева Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе. - М.: Просвещение, 1983.
4. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
5. Богатов С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование.-М.: Воениздат, 1982.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М., Физкультура и спорт, 1971.
7. Васечкин В. И. Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992
8. Велитченко В. К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Б-ка учителя физ. культуры).
9. Возрастная и педагогическая психология. - М.: Просвещение, 1984.
10. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979
12. Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном

ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988.

13. Козловский Ю.И. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев: Здоровь, 1980.

14. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

15. Костин А. Управление деятельностью спортсменов в первоначальном обучении ориентировщика на местности. Теория и практика физической культуры № 11, 1971.

16. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

17. Кузнецов В. В. Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФиС, 1982.

18. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. - 3-е изд. - М.: УРАО, 1997.

19. Лекарственные препараты, применяемые в спортивной медицине / Под ред. Вайнбаума. - М.: Медицина, 1974.

20. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

21. Лосев А. С. Тренировка ориентировщика-разрядника. М.: ФиС, 1984.

22. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

23. Моисеенков А. Л. Десять уроков ориентирования на местности. Физкультура и спорт, 1972, № 6.

24. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. — М.: Минобразования, 1995.

25. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.

26. Огородников Б.И., Моисеенко А. Л., Приймак Е. С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.:ФиС, 1980.

27. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. - Вып. 7. - М.: ТССР, 2001.

28. Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях: Мед. справочник. - СПб.: Герион, 1995.

29. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

30. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

31. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

32. Ужбанок Х.С., Ужбанок З.С. Спортивное ориентирование. Учебно-справочное пособие. Майкоп. АГУ, 2000.

33. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

34. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

35. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

36. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации. - М., 1992. - (Как не стать жертвой несчастного случая).

37. Шорец П. Г. Стайерский и марафонский бег. М., Физкультура и спорт, 1969.

38. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.