

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

1.	Полное название проекта	Профильная смена по спортивному ориентированию бегом «Ты выбираешь сам-2013» - СЕВЕР и ЮГ
2.	Цель проекта	Развитие спортивного ориентирования в Амурской области, привлечение новых занимающихся; повышение уровня спортивной и общей подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием; оздоровление участников смены.
3.	Форма проведения	Профильная смена
4.	Специализация проекта (направление деятельности)	Спортивное ориентирование
5.	Краткое содержание проекта	Учебно-тренировочный процесс, комплекс культурно-развлекательных и досуговых мероприятий, оздоровительные процедуры.
6.	Ожидаемый результат	Открытие секций, отделений спортивного ориентирования в районах проведения профильных смен по ориентированию, где этот вид спорта пока не развит; повышение числа занимающихся ориентированием, достижение более высоких результатов занимающихся на соревнованиях различного ранга, получение и анализ опыта проведения профильных смен.
7.	Авторы проекта	С. Л. Сандер, В.А. Литвинцев
8.	Руководитель проекта	С. Л. Сандер
9.	Название проводящей организации	Белогорская городская спортивно-досуговая общественная организация «Клуб активного отдыха»
10.	Адресат проектной деятельности	Учащиеся общеобразовательных и профессиональных учебных заведений области в возрасте от 10 до 20 лет воспитанники ДЮСШ, занимающиеся спортивным ориентированием, студенты - члены молодежной сборной команды Амурской области
11.	Телефон, факс, электронный адрес	8-914-564-93-09 <a href="mailto:sanderina@mail.ru">sanderina@mail.ru</a>
12.	Предполагаемая база проведения	г. Шимановск, Бурейский р-н (санаторий «Белые горы»)
13.	География участников проекта	Г. Шимановск, Шимановский р-н, Магдагачинский р-н, Сковородинский р-н, ЗАТО Углегорск, г. Белогорск Г. Райчихинск, п. Прогресс, Бурейский р-н, Завитинский р-н, Ромненский р-н, Белогорский р-н, г. Белогорск
14.	Количество	100 чел. (50 и 50)

	участников	
15.	Сроки проведения	1 часть – июнь 2013 2 часть август 2013
16.	Кадры	Члены «КАО», представители территорий в местах проведения смен
17.	Условия участия в проекте	Наличие медосмотра с отсутствием противопоказаний, 5-11 класс (исключения - наличие спортивных разрядов), основная физ. группа здоровья, студенты - члены сборной команды Амурской области.
18.	Имеющийся опыт реализации проекта	В 2004 году – опыт проведения городской профильной смены (на базе ДОЛ «Белогорка»), участие в проведении областной профильной смены на базе СОК «Мухинская» ДОЛ «Энергетик», реализация проекта «К здоровью через спорт», в 2005 и 2006, 2008, 2009, 2010 годах проведение областной профильной смены (на базе ДОЛ "Белогорка"), 2011 – городская профильная смена.
19.	Финансовое обеспечение проекта	Финансирование из различных источников: привлеченные средства и инвентарь «КАО», запрашиваемые по проекту средства.
20.	Особая информация и примечания	Указанный срок проведения обусловлен графиком соревнований по спортивному ориентированию (т.к. многие участники смены, в т.ч. и тренеры по ориентированию являются действующими спортсменами области) и погодными условиями. Возможны изменения сроков проведения в связи с изменениями соревновательного календаря и погодных условий.

## 1. Актуальность проблемы

В настоящее время в России проводится политика возрождения массового физкультурного движения и спорта. В Амурской области также делаются реальные шаги в этом направлении. В г. Белогорске членами общественной организации «Клуб активного отдыха» ведется активная работа по оздоровлению подростков и молодежи посредством их приобщения к занятиям спортивным ориентированием и туризмом, лыжами. Тренерами-преподавателями ДЮСШ № 2 (которые являются членами Клуба) ведется тренировочный процесс на стадионе «Амурсельмаш», ПУ №13, СОШ №11, №5, ГПКиО и на спортивных картах этих территорий, а также других местностей. Спортивные карты нарисованы и подготовлены членами КАО и ФСО Амурской области. Помимо развития летнего ориентирования (бегом) ведется определенная работа по развитию зимнего ориентирования (на лыжах):

- приобретается лыжный инвентарь, личное снаряжение для зимнего ориентирования;
- готовятся зимние дистанции и карты (выкашивается определенная местность, укатывается снегоходом);
- проводятся разнообразные соревнования и тренировочные занятия на лыжах.

Приоритетным направлением деятельности клуба по оздоровлению подростков и молодежи является спортивное ориентирование, как один из наиболее доступных видов спорта и досуга.

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране все большее признание. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого». 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, массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать

природу. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Наряду с оздоровительным и спортивным, ориентирование имеет большое прикладное значение. Как военно-прикладной вид спорта, спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Как показывает опыт, наибольшую роль в популяризации спортивного ориентирования в среде подростков играют учебно-тренировочные сборы в летний период, профильные смены и спортивные мероприятия в оздоровительных лагерях.

## **2. Профильная смена по спортивному ориентированию «Ты выбираешь сам - 2013» имеет следующие цели и задачи:**

1) Развитие спортивного ориентирования в Амурской области, привлечение новых занимающихся:

- пропаганда спортивного ориентирования как средства активного отдыха;
- обучение навыкам спортивной дисциплины и этики, эко-культуре, основам ориентирования;

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены;

2) Повышение уровня спортивной и общей подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием:

- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- передача опыта старших подростков, занимающихся спортивным ориентированием, начинающим;

3) Оздоровление участников смены

4) Подготовка сборной команды к участию в региональных соревнованиях.

### **3. Участники программы**

Участниками профильной смены выступают дети и подростки из следующих территорий Амурской области: г. Шимановска, Шимановского р-на, Магдагачинского р-на, Сковородинского р-на, ЗАТО Углегорска, г. Белогорска, г. Райчихинска, п. Прогресс, Бурейского р-на, Завитинского р-на, Ромненского р-на, Белогорского р-на.

Желательный возраст участников смены - 11-16 лет. Количественный состав смены составляет 100 человек, причем примерно 2/3 из них являются новичками в ориентировании.

### **4. Срок реализации проекта**

Сроки реализации программы – 1 часть - начало июня,  
2 часть - середина августа 2013 г.

### **5. Материально-техническое, финансовое и кадровое обеспечение**

Предполагаемое место проведения смены - р-н санатория «Белые горы», пригород г. Шимановска. Причинами, обуславливающими именно эти места проведения смен, является близкое окружение разнообразных природных ландшафтов, а также возможность их картографического отражения, причем местность имеет различные степени сложности для ориентирования (как для новичков, так и для мастеров ориентирования).

Будут привлекаться:

- вожатые - студенты - члены КАО, ФСО Амурской области;
- воспитатели - члены ОО «Клуб активного отдыха», члены Федерации спортивного ориентирования Амурской области, представители от территорий.

Материально-техническое обеспечение:

- игровой и общий спортивный инвентарь (мячи, наборы для тенниса, бейсбола и т.п.)
- специализированный инвентарь для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований по спортивному ориентированию (компасы, призмы, компостеры, ограждение, секундомеры и т.п.)
- картографическая аппаратура и спорткарты
- туристский инвентарь (палатки, костровые принадлежности, веревки и т.п.).

Финансовое обеспечение:

Средства клуба, ФСО, имеющиеся	
в наличии:	138850 руб.
Привлеченные средства:	53200 руб.
Запрашиваемые средства:	250000 руб.
Всего:	442050 руб.

## 6. Ожидаемые результаты реализации проекта

- Повышение числа занимающихся спортивным ориентированием и туризмом.
- Подготовка кадрового состава для ведения работы по развитию и популяризации спортивного ориентирования в Амурской области.
- Получение и обобщение опыта проведения подобных смен с целью дальнейшего использования.
- Улучшение общефизического состояния и здоровья участников смены.
- Повышение спортивного мастерства занимающихся спортивным ориентированием.
- Подготовка детей к участию в соревнованиях различного уровня.

## 7. Смета

1. Электронная система  
отметки на КП (средства КАО)
2. Призмы  
для ориентирования 40 шт. (средства КАО)
3. Компостеры 20 п. (средства КАО)
4. Мегафон 1 шт. (средства КАО)
5. Часы-секундомер 4 шт. (средства КАО)
6. Спортивные карты 600 шт. x 10 руб. = 6000 руб. (привлечение)
7. Чернила для принтера (средства КАО, ФСО)
8. Бумага (средства КАО, ФСО)
9. Спортивный инвентарь:  
мячи, биты для лапты, наборы для большого  
и настольного тенниса, скакалки (средства КАО, привлечение)
10. Туристский инвентарь:  
палатки, костровые принадлежности,  
веревки, рюкзаки, коврики, тенты, спальники (средства КАО, ФСО)
11. Призовой фонд, атрибутика 20000 руб. (привлечение)
12. Оплата путевок 40 шт. x 450 руб. x 8 с. = 144000 руб.  
60 шт. x 250 руб. x 8 с. = 120000 руб.  
= 264000 руб.

воспитатели смены 5 чел. =13200 руб.  
(привлечение)

13. Транспортные расходы (доставка участников смены к месту проведения и обратно) (привлечение)

**Средства КАО, ФСО Амурской обл., имеющиеся в наличии 138850 руб.**

**Привлеченные средства 53200 руб.**

**Запрашиваемая сумма 250000 руб.**

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СМЕНЫ**

### **1. Теоретическая часть**

- 1.1. Обучение новичков навыкам ориентирования
- 1.2. Обучение всех участников навыкам жизни в полевых условиях
- 1.3. Обучение стратегии и тактике во время соревнований
- 1.4. Выработка морально-психологической готовности к участию в соревнованиях
- 1.5. Обучение правилам поведения и участия в соревнованиях

### **2. Практическая часть**

- 2.1. Тренировки по общефизической подготовке
- 2.2. Тренировки по специальной подготовке, отработка технических и тактических приемов ориентирования
- 2.3. Спортивные игры

### **3. Культурно-развлекательная и обще-оздоровительная часть**

- 3.1. Водные процедуры, занятия на воде
- 3.2. Интеллектуально-познавательные игры
- 3.4. Культурно-развлекательные мероприятия
- 3.5. Работа кружков по различным направлениям

Теоретическая и практическая части построены с учетом подготовленности участников смены:

- 1) направленность на новичков и начинающих спортсменов
- 2) направленность на разрядников и опытных спортсменов



## **1 день**

- заезд
- обустройство палаточного городка
- спортивные игры
- Беседа на тему "Природа и мы" - отработка умений и навыков безопасного поведения на водоеме, оказания первой помощи, самосохранения, правила поведения в лесу, на природе
- вечер знакомства "Мы такие!"

## **2 день**

- «Командный ход», командные соревнования
- Игра «Эрудит-марафон» наряду со спортивными и творческими делами даёт возможность выявить «главных интеллектуалов» лагеря, проявить знания самым эрудированным, знающим и понимающим условные знаки, правила соревнований
- конкурс "Кто на что горазд" с занесением рекордов в книгу смены, возможно участие других отрядов

## **3 день**

- "Азимутальный ход" - тренировка по работе с компасом
- игра "Здоров будешь - все добудешь"
- "Нитка" - движение в заданном маршруте
- спортивные игры (футбол, пионербол, теннис, настольный теннис)

## **4 день**

- "Ориентирование с ограниченным набором условных знаков" (рельеф)
- соревнования между отрядами по футболу, пионерболу
- командные соревнования по ориентированию "Ромашка"

## **5 день**

- Спортивные игры, активный отдых
- Подготовка к соревнованиям

## **6 день**

- соревнования на карте местности для профильной смены на спринтерской дистанции;
- "Лабиринт-шоу" - обще-лагерное мероприятие;
- "Ночные бабочки" - ночной старт для участников профильной смены

## **7 день**

- соревнования на карте местности для профильной смены на укороченных дистанциях;
- подведение итогов соревнований, награждение. Подведение итогов смены
- вечер "До свидания, друзья. Ни пуха, ни пера"

## **8 день**

- спортивные игры
- отъезд

## ПИСЬМО-ЗАЯВКА

### **Контактная информация:**

676850, Амурская обл., г. Белогорск, ул.

Кирова, 97 тел. 5-82-79, E-mail:

КАО@amur.ru

Руководитель организации - Коржуков Олег Александрович

Руководитель проекта - Сандер Светлана Леонидовна,

д. адрес: г. Белогорск, ул. 9 мая, 217-7, тел. 89145649309.

### **Информация об организации-заявителе:**

Наименование - Белогорская городская спортивно-досуговая общественная организация "Клуб активного отдыха".

Дата создания 02.03.2001 г.

Юридический статус - общественная организация.

Основные направления деятельности - повышение роли туризма и спортивного ориентирования во всестороннем развитии личности, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи города, максимально возможное привлечение людей к систематическим занятиям данными видами спорта, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, организация летнего семейного отдыха населения города.

**Название проекта:** «Ты выбираешь сам - 2013» - СЕВЕР и ЮГ.

### **Краткая аннотация проекта:**

Проведение профильной смены в о/л с целью развития спортивного ориентирования в Амурской области, привлечения новых занимающихся; повышения уровня спортивной и общей подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием; оздоровления участников смены.

Общий бюджет: 442050 руб.

Запрашиваемая сумма: 250000 руб.

Привлеченные средства: 53200 руб.

Средства клуба, ФСО: 138850 руб.

Руководитель ОО "КАО"

О.А. Коржуков

Руководитель проекта

С.Л. Сандер