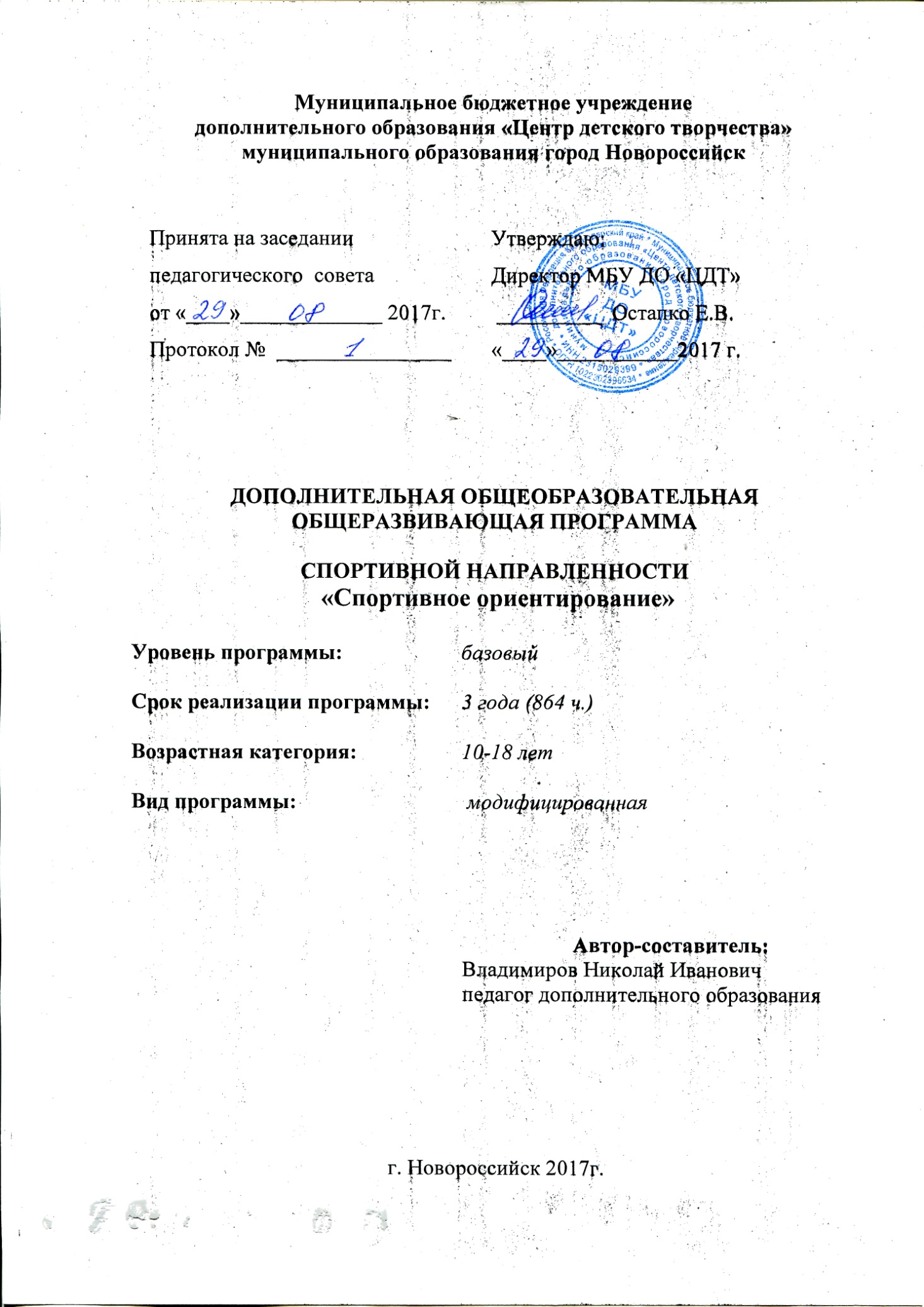
****

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования «Центр детского творчества»**

**муниципального образования город Новороссийск**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании | Утверждаю: |
| педагогического совета | Директор МБУ ДО «ЦДТ» |
| от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Остапко Е.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Спортивное ориентирование»**

**Уровень программы:** *базовый*

**Срок реализации программы:** *3 года (864 ч.)*

**Возрастная категория:** *10-18 лет*

**Вид программы:** *модифицированная*

**Автор-составитель:**

Владимиров Николай Иванович

педагог дополнительного образования

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование коллектива (объединения), в котором реализуется программа | Классы спортивного ориентирования центра детского творчества |
| Автор (педагог) | Владимиров Николай Иванович |
| Название программы | Спортивное ориентирование |
| Направленность образовательной деятельности | спортивная |
| Вид | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа |
| Тип | Модифицированная |
| Статус | Рецензент: Константинов Ю.С. – директор федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, вице-президент Федерации спортивного ориентирования России, доктор педагогических наук. |
| Цель программы | Формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием. |
| Предметы обучения | Изучение правил соревнования и условных знаков для спортивного ориентирования. Навыки работы с компасом и спортивной картой. Спортивно-техническая подготовка юных спортсменов для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. |
| Срок освоения | 3 года |
| Возраст учащихся | 10-18 лет |
| Форма обучения | Очная. Разновозрастные группы детей |
| Режим занятий | 1-ый год – 3 раза в неделю по 2 часа,  2-ой - 3-ий года обучения - 3 раза в неделю по 3 часа. |
| Формы аттестации | Соревнования, контрольные нормативы, тесты |
| Наполняемость группы | 10-12 человек |
| Форма детского объединения | Группа |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа спортивного ориентирования носит** **спортивную направленность,** рассчитанную на развитие здоровой, образованной, гармонично развитой личности, умеющей адекватно воспринимать окружающий мир природы, умело противостоять возникающим трудностям в условиях тренировочных занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пунк­ты (сокращенно - КП), расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по ко­личеству набранных очков.

Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые прохо­дят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ори­ентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до дру­гого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быст­ро его преодолеть - смысл этого вида спорта.

Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в ус­ловиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в ос­новном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут прово­диться в парках и в городской зоне.

**Тип программы – модифицированная**, составленная с учётом климатических особенностей южного региона.

**Новизна программы** обусловлена развитием спортивного ориентирования, появления компьютерных программ и технологий обучения, внедрение в ориентирование электронных средств отметки, модернизация спортивных компасов, появление новых технологий при создании спортивных карт. Всё это потребовало внесение в существующие программы существенных изменений и дополнений.

**Актуальность** программы основана на анализе социальных проблем, а так же детского и родительского спроса.Она обусловлена необходимостью противодействия неблагоприятного воздействия улицы на подрастающее поколение, привлечением детей к ведению здорового образа жизни посредством занятий спортивным ориентированием, подготовки молодёжи к службе в армии, умением ориентироваться в незнакомой обстановке (в лесу и городе).

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что спортивное ориентирование идеально подходит для занятий в детских объединениях дополнительного образования. В процессе занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчи­вость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мыш­ление в условиях физических нагрузок.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственно­му и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают позна­вать окружающий мир.

Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в ус­ловиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих ви­дов спорта, как легкая атлетика и шахматы (именно шахматы с их бы­стрым, но тщательным расчетом вариантов ходов, с необходимостью следовать избранному варианту пути).

**Цель программы -** формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности, посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи программы**:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, товарищам;

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;

- охрана окружающей среды;

- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;

- формирование представления о межпредметных связях и получения дополнительного образования по дисциплинам физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, география, краеведение, психология и других.

**Отличительной особенностью данной образовательной программы** от существующих ранее, является изучение появления в спортивном ориентировании электронных средств отметок, новых технологий составления спортивных карт, повышения их точности, внедрению компьютерных обучающих программ. Всё это привело к расширению и совершенствованию технико-тактических приёмов в спортивном ориентировании, ведущих к улучшению результата юного спортсмена.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной общеобразовательной программы 10-18 лет. Наполняемость в группах 1 год обучения 15 человек, второй и третий года обучения 10-12 человек. Группы формируются из мальчиков и девочек с рекомендованным возрастным интервалом 2 года. Возможно зачисление детей на второй и третий года обучения, минуя первый год, если физическое развитие ребёнка, подтверждённое сдачей контрольных нормативов и тестированием, позволяют это сделать.

**Срок реализации программы 3 года.** Организация учебно-тренировочного процесса предусматрива­ет занятия в течение учебного года - 36 учебных недель с общим объёмом нагрузки 216 часов по 6 часов в неделю для первого года обучения и 324 часа, по 9 часов в неделю для второго и третьего годов обучения.

Специфика спортивного ориентирования предполагает как групповую, так и индивидуальную форму обучения учащихся. Индивидуальная форма обучения предполагает выполнение заданий преподавателя учащимся самостоятельно, в не группы.

**Занятия проводятся: первый год** обучения по 2 часа 3 раза - 6 часов в неделю, **второй и третий** года обучения по 3 часа 3 раза - 9 часов в неделю.

Педа­гог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные сборы, лагеря, про­водятся туристские походы с круглосуточным пребыванием учащихся.

**Ожидаемые результаты.** Занятия спортивным ориентированием содействуют умственно­му и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают позна­вать окружающий мир. В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчи­вость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мыш­ление в условиях физических нагрузок. Учащиеся овладевают навыками работы с компасом и картой. Умеют проходить соревновательные дистанции в соответствии со своей возрастной группой. Выполняют спортивные разряды.

Способы определения закреплённых теоретических знаний осуществляются с помощью контрольных тестовых заданий, отдельно по изучаемым темам. Физическая подготовка определяется сдачей контрольных нормативов.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной, образовательной программы является участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов, занятие призовых мест, попадание в сборные команды города и края, сдача тестовых заданий и выполнение контрольных нормативов.

**Безопасность жизнедеятельности детей** во время проведения занятий и участия их в соревнованиях обеспечивается путём получения учащимися определённых знаний из дисциплины ОБЖ, памяток и инструкций, контролем учебно-тренировочного процесса преподавателем.

Особое значение необходимо уделять вопросам обеспечения бе­зопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, тренировки, старта, мероприя­тия. Преподаватель должен планировать углубленное изучение воп­росов выживания и деятельности юного ориентировщика в экстре­мальных условиях природной среды и непосредственно на дистанци­ях соревнований.

**Реализация программы** предполагает организацию деятельности в соответствии с Правилами соревнований по спортивному ориенти­рованию, инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспи­танниками и студентами Российской Федерации, СанПиНами, другими норматив­ными документами.

**Формы и методы контроля первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы и методы контроля | Дата проведения | Ответственный |
| 1. | **Предварительный контроль.**  **Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП на начало учебного года. Медицинский контроль. | сентябрь | педагог |
| 2. | **Оперативный контроль.**  **Методы**. Опросы, тестирование. | В течении учебного года | педагог |
| 3. | **Текущий контроль.**  **Методы.** Педагогическое наблюдение, тестирование, опросы, соревнования | В течении учебного года | педагог |
| 4. | **Этапный контроль.**  **Методы.** Контрольное тестирование, опросы, контрольные соревнования | По мере прохождения учебной программы | педагог |
| 5. | **Итоговый контроль.**  **Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП, итоговое тестирование, соревнования. Медицинский контроль. | май | педагог |

**I. Учебный план занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию. 1-й год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы занятий | Всего часов | В том числе | | Формы аттестации и контроля |
| Теория | Практика |
|  | Введение | 2 | 1 | 1 | оперативный |
|  | Техника безопасности | 2 | 1 | 1 | оперативный |
|  | История спортивного ориентирования | 2 | 1 | 1 | оперативный |
|  | Гигиена спортсмена | 2 | 2 | - | оперативный |
|  | Охрана природы, памятников истории и культуры | 4 | 2 | 2 | оперативный |
|  | Снаряжение ориентировщика | 4 | 2 | 2 | текущий |
|  | Основы туристской подготовки | 6 | 2 | 4 | текущий |
|  | Краеведение | 6 | 2 | 4 | оперативный |
|  | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 4 | 2 | 2 | оперативный этапный итоговый  тесты |
|  | Топография. Условные знаки. | 18 | 4 | 14 | оперативный этапный итоговый  тесты |
|  | Общая физическая подготовка | 54 | 2 | 52 | текущий этапный итоговый |
|  | Специальная физическая подготовка | 30 | 2 | 28 | Текущий  Этапный  итоговый |
|  | Техническая подготовка | 30 | 2 | 28 | Текущий этапный итоговый |
|  | Тактическая подготовка | 10 | 4 | 6 | текущий этапный итоговый |
|  | Психологическая и морально-волевая подготовка | 6 | 2 | 4 | оперативный  текущий |
|  | Судейская практика | 4 | 1 | 3 | этапный |
|  | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль | 6 | 2 | 4 | оперативный текущий |
|  | Участие в соревнованиях | 20 | 2 | 18 | этапный итоговый |
|  | Контрольные нормативы | 6 | - | 6 | предварительный, этапный итоговый |
|  | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | Вне сетки часов | | | текущий |
| Всего часов | | 216 | 36 | 180 |  |

Объём учебно-тренировочной нагрузки — 216 часов, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 36 часов, на практические — 180.

Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях.

В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив II юношеского разряда по спортивному ориен­тированию.

**II. Содержание учебного плана объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию первого года обучения**

**1. Введение — 2 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объ­единения в учебном году. Ориентирование — средство физического воспита­ния, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

*Практические занятия (1 час)*

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

**2. Техника безопасности — 2 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасно­сти в криминальной ситуации.

*Практические занятия (1 час)*

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ори­ентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

**3. История спортивного ориентирования — 2 часа**

***Теоретические занятия (1 час)***

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

*Практические занятия (1 час)*

Встреча с ведущими спортсменами - ориентировщиками города.

**4. Гигиена спортсмена — 2 часа**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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

**5. Охрана природы и памятников культуры – 4 часа.**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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 (2 часа)*

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

**6. Снаряжение ориентировщика — 4 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Компас, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

*Практические занятия (2 часа)*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

**7. Основы туристской подготовки — 6 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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

*Практические занятия (4 часа)*

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.

## 8. Краеведение — 6 часов

*Теоретические занятия (2 часа)*

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и края. Край в годы Великой Отечественной войны. Заме­чательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

*Практические занятия (4 часа)*

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведче­ских викторинах.

**9. Правила соревнований по спортивному ориентированию — 4 часа**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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

*Практические занятия (2 часа)*

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

**10. Топографическая подготовка — 18 часов**

*Теоретические занятия (4 часа)*

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топогра­фические карты. Масштаб карты. Условные знаки для карт спортивного ориентирования.

*Практические занятия (14 часов)*

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

**11. Общая физическая подготовка - 54 часа**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологиче­ской подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

*Практические занятия (52 часа)*

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). Упражнения для рук и плечевого по­яса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и привидение, 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). 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. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пе­ресечённой местности). Плавание. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

**12. Специальная физическая подготовка — 30 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерст­ва ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специаль­ных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливости, бы­строты, ловкости, гибкости, силы.

*Практические занятия (28 часов)*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, мак­симальная. Фартлек — игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по рав­нинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* 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.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражне­ния с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упраж­нения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтя­гивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, уп­ражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

**13. Техническая подготовка — 30 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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 азимут, точный азимут, линей­ное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практические занятия (28 часов)*

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.

**14. Тактическая подготовка — 10 часов**

*Теоретические занятия (4 часа)*

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и трени­ровке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших ре­зультатов.

*Практические занятия (6 часов)*

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеи­вающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пун­кта. Раскладки сил на дистанцию.

Соревнования среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

**15. Психологическая и морально-волевая подготовка — 6 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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.

*Практические занятия (4 часа)*

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое со­стояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

# 16. Судейская практика — 4 часа

*Теоретические занятия (1 час)*

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша.

*Практические занятия (3 часа)*

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Под­счет результатов по ориентированию.

**17. Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль — 6 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самокон­троля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, ра­ботоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

*Практические занятия (4 часа)*

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы свя­зок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капилляр­ное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обмо­рожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первич­ной шины. Приемы искусственного дыхания. Способытранспортировки по­страдавшего. Прохождение медицинского обследования.

**18. Участие в соревнованиях — 20 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

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

*Практические занятия (18 часов)*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства горо­да, края.

# 

# 19. Контрольные нормативы — 6 часов

*Практические занятия (6 часов)*

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

**20. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии — вне сетки часов**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

**III. Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся завершивших 1-й год обучения.**

**1. Введение**

***Должны знать:***

*-* значение ориентирования в системе фи­зического воспитания, оздоровления, за­каливания;

- место и время проведения занятий объ­единения дополнительного образования.

***Должны уметь:***

*-* коллективно участвовать в планирова­нии деятельности объединения дополни­тельного образования в учебном году.

**2. Техника безопасности**

***Должны знать:***

*-* основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

- правила дорожного движения;

- меры личной безопасности в крими­нальной ситуации.

***Должны уметь:***

*-* находить выход из аварийных, крими­нальных ситуаций;

- искать условно заблудившихся в лесу.

**3. История спортивного ориентирования**

***Должны знать:***

*-* развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;

- виды ориентирования;

- прикладное значение ориентирования.

***Должны уметь:***

*-* давать характеристику современного состояния ориентирования.

**4. Гигиена спортсмена**

***Должны знать:***

*-* строение организма человека;

- влияние физических нагрузок на раз­витие организма;

- гигиена физических упражнений;

- гигиена тела, одежды, обуви.

***Должны уметь:***

*-* соблюдать меры личной гигиены;

- составлять и соблюдать режим дня.

результаты первого года обучения

**5. Охрана природы и памятников культуры**

***Должны знать:***

*-* важность охраны природы, памятни­ков истории и культуры;

- место охраны природы в системе обра­зовательного процесса;

- взаимосвязь с тренировочным процес­сом;

- памятные и исторические места.

***Должны уметь:***

*-* участвовать в маркировке и оборудова­нии маршрутов выходного дня;

- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;

- принимать участие в изготовлении сна­ряжения, не причиняющего вреда окру­жающей природе;

- участвовать в акциях по охране приро­ды и памятников.

**6. Снаряжение ориентировщика**

***Должны знать:***

*-* вспомогательное снаряжение;

- лыжное снаряжение;

- правила эксплуатации снаряжения;

- правила хранения снаряжения;

- компас и его устройство;

- планшет и его устройство.

***Должны уметь:***

*-* правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;

- хранить снаряжение;

- подбирать, изготавливать и произво­дить установку снаряжения.

**7. Основы туристской подготовки**

***Должны знать:***

*-* туризм — одно из средств общефизиче­ской подготовки;

- виды туризма: горно-пешеходный, вод­ный, лыжный, велосипедный и др.;

- основные туристские узлы (прямой, бу­линь, проводники, схватывающий, стре­мя, встречный, удавка и др., их приме­нение и назначение;

- основное групповое и личное снаряже­ние;

- виды рюкзаков, основные требования к ним;

- туристские палатки, устройство и на­значение;

- требования к выбору места для органи­зации бивака группы;

- противопожарные меры в туристском путешествии.

***Должны уметь:***

*-* укладывать рюкзак;

- составлять список личного и группово­го снаряжения в зависимости от сезона;

- осуществлять простейший ремонт ту­ристского снаряжения;

- устанавливать основные типы палаток;

- убирать место привалов и биваков;

- разжигать костры (по назначению) в за­висимости от погодных условий.

**8. Краеведение**

***Должны знать:***

*-* значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;

- историю города и области;

- историю края в годы Великой Отечест­венной войны;

- музеи, экскурсионные объекты города и области.

***Должны уметь:***

*-* рассказать об истории родного края.

**9. Правила соревнований**

***Должны знать:***

*-* агитационное значение соревнований;

- права и обязанности участников сорев­нований;

- виды соревнований;

- способы проведения соревнований;

- действия участника на старте, при опо­здании на старт, на КП, в финишном ко­ридоре, после финиширования.

***Должны уметь:***

- соблюдать права и обязанности участ­ников соревнований;

- коллективно составлять программу проведения соревнований.

**10. Топографическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* основы топографии;

- способы изображения земной поверх­ности;

- понятие «топографическая карта»;

- понятие «масштаб»; ' - масштаб и его виды;

- основные типы топознаков;

- понятие «горизонталь»;

- понятие «крутизна склона».

***Должны уметь:***

*-* читать масштаб карт;

- читать и расшифровывать основные топознаки;

- определять крутизну и высоту склона;

- осуществлять простейшую глазомер­ную съёмку участка местности.

**11. Общая физическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* задачи общей физической подготовки;

- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;

- значение систематизации круглогодич­ного тренировочного процесса;

- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индиви­дуализации в процессе тренировки;

- технику лыжных ходов;

- специфические особенности бега ориентировщика.

***Должны уметь:***

*-* выполнять общеразвивающие упраж­нения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;

- удерживаться на плаву, плавать.

**12. Специальная физическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* роль и значение специальной физиче­ской подготовке для роста мастерства ориентировщиков;

- методика развития специальных ка­честв, необходимых спортсмену- ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

***Должны уметь:***

*-* выполнять беговые упражнения в раз­личных зонах интенсивности трениро­вочных нагрузок;

- выполнять бег с учетом характера мест­ности (открытая, закрытая, горная, забо­лоченная);

- выполнять специальные беговые уп­ражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дис­танции, упражнения с партнером актив-

ные и пассивные, упражнения с предме­тами);

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упраж­нения на равновесие;

- выполнять упражнения на развитие си­лы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и од­ной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

**13. Техническая подготовка**

***Должны знать:***

*-* понятие о технике ориентирования;

- значение техники для достижения вы­соких результатов;

- разновидности карт (спортивные, топо­графические, план, схема);

- общие черты и отличия карт;

- преимущества каждого из видов карт;

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориен­тирование, точечное ориентирование;

- компас и его устройство.

***Должны уметь:***

*-* правильно пользоваться компасом;

- ориентировать карту;

- определять расстояние на карте;

- измерять расстояние на местности (ша­гами, по времени, визуально);

- определять стороны горизонта по ком­пасу;

- определять точку стояния;

- двигаться по азимуту;

- определять и контролировать направ­ление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;

- восстанавливать ориентировку после её потери;

- выполнять простейшую маршрутную топографическую съёмку местности вдоль линейных ориентиров.

**14. Тактическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* понятие о тактике;

- взаимосвязь техники и тактики в обу­чении и тренировке ориентировщиков;

- значение тактики для достижения наи­лучших результатов;

- понятия: опорные, тормозные, ограни­чивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

***Должны уметь:***

*-* правильно распределять силы на дис­танции;

- выполнять действия по подходу и ухо­ду с контрольного пункта;

- выполнять действия по выбору пути движения;

- из нескольких вариантов выбирать лучший;

- последовательно осуществлять выбран­ный путь движения;

- правильно использовать опорные, тор­мозные, ограничивающие, рассеиваю­щие, линейные ориентиры.

**15. Психологическая и морально волевая подготовка**

***Должны знать:***

*-* значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;

- методы и средства развития волевых качеств;

- особенности проявления волевых ка­честв у ориентировщиков в связи с инди­видуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

## 16. Судейская практика

***Должны знать:***

*-* судейскую коллегию соревнований;

- судейские бригады;

- обязанности судьи;

- оборудование старта и финиша;

- виды протоколов.

***Должны уметь:***

*-* работать с протоколами старта, прото­колами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;

- производить подсчет личных результа­тов по ориентированию.

**17. Медико-санитарная подготовка**

***Должны знать:***

*-* значение медико-санитарной подготовки;

- характерные спортивные травмы и их предупреждение;

- состав медицинской аптечки группы;

- основы первой доврачебной помощи по­страдавшему;

- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых и закры­тых), кровотечениях (артериальном, ве­нозном, капиллярном);

- методику и правила наложения про­стых повязок, наложение шин;

- правила промывания желудка;

- правила транспортировки пострадав­шего и требования к носилкам.

***Должны уметь:***

*-* оказывать доврачебную помощь по­страдавшему;

- транспортировать пострадавшего по пе­ресеченной местности

- пользоваться групповой мед.аптечкой;

- изготавливать носилки;

- осуществлять промывание желудка;

- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;

- обрабатывать различные типы ран;

- распознавать признаки заболеваний и травм.

**18. Участие в соревнованиях**

***Должны знать:***

*-* положение о соревнованиях;

- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в задан­ном направлении;

- действия участников в аварийной ситу­ации;

- основы безопасности при участии в со­ревнованиях.

***Должны уметь:***

*-* закончить дистанцию в своей возрастной группы.

**19. Контрольные нормативы**

***Должны знать:***

- методы проведения (зачет, соревнова­ния);

- нормативные требования.

***Должны уметь:***

*-* выполнять нормативы по общей и спе­циальной физической подготовке;

- выполнять теоретические и практиче­ские задания по спортивному ориентирова­нию, легкой атлетике.

**20. Походы, лагеря**

***Должны знать:***

*-* маршрут туристского путешествия;

- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

- правила поведения и техника безопас­ности;

- контрольные сроки проведения путе­шествия;

- границы полигона.

***Должны уметь:***

*-* передвигаться в составе группы.

**Формы и методы контроля второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы и методы контроля | Дата проведения | Ответственный |
| 1. | **Предварительный контроль.**  **Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП на начало учебного года. Медицинский контроль. | Сентябрь | педагог |
| 2. | **Оперативный контроль.**  **Методы**. Опросы, тестирование. | В течении учебного года | педагог |
| 3. | **Текущий контроль.**  **Методы.** Педагогическое наблюдение, тестирование, опросы, соревнования | В течении учебного года | педагог |
| 4. | **Этапный контроль.**  **Методы.** Контрольное тестирование, опросы, контрольные соревнования | По мере прохождения учебной программы | педагог |
| 5. | **Итоговый контроль.**  **Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП, итоговое тестирование, соревнования. Медицинский контроль. | Май | педагог |

**I. Учебный план занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию. 2-й год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы занятий | Всего часов | В том числе | | Формы аттестации и контроля |
| Теория | Практика |
|  | Введение | 4 | 2 | 2 | оперативный |
|  | Техника безопасности | 4 | 2 | 2 | оперативный  текущий |
|  | Обзор развития спортивного ориентирования | 2 | 2 | - | оперативный |
|  | Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка | 8 | 2 | 6 | оперативный  текущий  этапный |
|  | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 6 | 3 | 3 | оперативный этапный итоговый  тесты |
|  | Снаряжение ориентировщика | 4 | 2 | 2 | текущий |
|  | Правила соревнований по другим видам спорта | 2 | 1 | 1 | оперативный |
|  | Судейская практика | 6 | 2 | 4 | текущий этапный |
|  | Общая физическая подготовка | 98 | 2 | 96 | текущий этапный итоговый  тесты |
|  | Специальная физическая подготовка | 60 | 2 | 58 | текущий этапный итоговый  тесты |
|  | Техническая подготовка | 40 | 2 | 38 | текущий этапный итоговый |
|  | Тактическая подготовка | 30 | 4 | 26 | текущий  этапный  итоговый |
|  | Контрольные нормативы | 6 | - | 6 | текущий этапный итоговый |
|  | Участие в соревнованиях | 30 | 2 | 28 | текущий этапный итоговый |
|  | Краеведение | 6 | 2 | 4 | текущий |
|  | Психологическая и морально-волевая подготовка | 8 | 2 | 6 | оперативный текущий |
|  | Охрана природы, памятников истории и культуры | 4 | 2 | 2 | текущий |
|  | Основы туристской подготовки | 6 | 2 | 4 | текущий |
|  | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | Вне сетки часов | | |  |
| Всего часов | | 324 | 36 | 288 |  |

Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной на­грузки 324 часа, по 9 часов в неделю (36 учебных недель в год). На теорети­ческие занятия программа отводит 36 часов, на практические 228.

Предпола­гается 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.

**II. Содержание учебного плана объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию второго года обучения**

**1. Введение — 4 часа**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ резуль­татов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста инди­видуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основ­ных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

***Практические занятия (2 часа)***

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, пока­занных в течение сезона.

# 2. Техника безопасности — 4 часа

***Теоретические занятия (2 часа)***

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

***Практические занятия (2 часа)***

Приемы эвакуации людей. Первичные средства пожаро­тушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

**3. Обзор развития ориентирования — 2 часа**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ высту­плений российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

**4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка — 8 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры преду­преждения переутомления. Основы спортивного массажа.

***Практические занятия (6 часов)***

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

**5. Правила соревнований по спортивному ориентированию — 6 часов**

***Теоретические занятия (3 часа)***

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревно­ваниям. Спортивное поведение.

***Практические занятия (3 часа).***

**6. Снаряжение ориентировщика — 4 часа**

***Теоретические занятия (2 часа)***

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

***Практические занятия (2 часа)***

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

**7. Правила соревнований по другим видам спорта — 2 часа**

***Теоретические занятия (1 час)***

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

***Практические занятия (1 час)***

**8. Судейская практика — 6 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудо­вание старта, финиша. Судья — контролер КП. Обязанности судьи.

***Практические занятия (4 часа)***

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоко­лом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша.

**9. Общая физическая подготовка — 98 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работо­способности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, ин­дивидуализации в процессе тренировки.

***Практические занятия (96 часов)***

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

**10. Специальная физическая подготовка — 60 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерст­ва ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специаль­ных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливости, бы­строты, ловкости, гибкости, силы.

***Практические занятия (58 часов)***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, мак­симальная. Фартлек — игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по рав­нинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* 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.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражне­ния с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упраж­нения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтя­гивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, уп­ражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

**11. Техническая подготовка — 40 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, на­правления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

***Практические занятия (38 часов)***

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 КП с различных привязок (последних, дополнительных, зад­них). Отметка на КП. Уход с КП.

# 12. Тактическая подготовка — 30 часов

***Теоретические занятия (4 часа)***

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

***Практические занятия (26 часов)***

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,

**13. Контрольные нормативы — 6 часов**

***Практические занятия (6 часов)***

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

## 14. Участие в соревнованиях — 30 часов

***Теоретические занятия (2 часа)***

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

***Практические занятия (28 часов)***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первен­ствах города, края, в соревнованиях кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

**15. Краеведение — 6 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и природный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места интересные своеобразным проявлением природы.

***Практические занятия (4 часа)***

## 16. Психологическая и морально-волевая подготовка — 8 часов

***Теоретические занятия (2 часа)***

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

***Практические занятия (6 часов)***

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулиро­вание эмоций.

# 17. Охрана природы — 4 часа

***Теоретические занятия (2 часа)***

Формы участия занимающихся в охране природы.

Пропаганда охраны природы. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

***Практические занятия (2 часа)***

Пропаганда охраны природы. Посадка зелёных насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

**18. Основы туристкой подготовки — 6 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для по­ходов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

***Практические занятия (4 часа)***

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, раз­влечения).

# 19. Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

# III. Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся завершивших 2-й год обучения.

**1. Введение**

***Должны, знать:***

*-* место и время проведения занятий объ­единения дополнительного образования;

- результаты занятий за прошедший се­зон и задачи на новый учебный год.

***Должны уметь:***

*-* коллективно участвовать в планирова­нии деятельности объединения;

- совместно участвовать в творческих де­лах;

- подводить итоги собственных достиже­ний.

## 2. Техника безопасности

***Должны знать:***

*-* правила пожарной безопасности;

- необходимые действия при обнаруже­нии первых признаков пожара (задымле­ние, запах горения, повышение темпера­туры и т.д.);

- меры предосторожности при обраще­нии с огнем;

- причины возникновения пожаров.

***Должны уметь:***

*-* пользоваться первичными средствами пожаротушения;

- оказывать первую помощь пострадав­шим.

## 3. Обзор развития ориентирования

***Должны знать:***

*-* достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

*Должны уметь:*

*-* давать характеристику современного состояния ориентирования.

**4. Врачебный контроль, самоконтроль, ме­дико-санитарная подготовка**

***Должны знать:***

- причины утомления;

- профилактические средства, направ­ленные на предотвращение перетренированности;

- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;

- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

- основы спортивного массажа.

***Должны уметь:***

*-* выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;

*-* правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

**5. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

***Должны знать:***

*-* общие положения правил по спортив­ному ориентированию;

- права и обязанности участников сорев­нований;

- виды соревнований;

- способы проведения соревнований;

- критерии допуска к соревнованиям.

***Должны уметь:***

*-* соблюдать права и обязанности участ­ников соревнований;

- соблюдать нормы спортивного поведе­ния как на тренировках, так и на сорев­нованиях.

**6. Снаряжение ориентировщика**

***Должны знать:***

*-* вспомогательное снаряжение;

- личное снаряжение;

- снаряжение для проведения трениро­вочных занятий на местности: спортив­ные карты, контрольные пункты, компо­стеры, маркировка трасс.

***Должны уметь:***

*-* участвовать в оборудовании учебных по­лигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);

- участвовать в оборудовании мест обще­го пользования (туалеты, места для умы­вания, места для забора воды).

# 7. Правила соревнований по другим видам спорта

***Должны знать:***

*-* основные положения правил соревно­ваний;

- правила организации и проведения со­ревнований;

- разрядные требования.

***Должны уметь:***

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

**8. Судейская практика**

***Должны знать:***

*-* судейскую коллегию соревнований;

- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хрономет­рист, судья при участниках);

- обязанности судьи.

***Должны уметь:***

*-* работать с протоколом старта, протоко­лом прохождения КП;

- принимать участие в судействе город­ских соревнований в качестве судьи — контролера КП, судей старта и финиша;

- подсчитывать командные результаты.

**9. Общая физическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;

- технику лыжных ходов;

- гимнастические упражнения, подвиж­ные игры и эстафеты, спортивные игры;

- упражнения, направленные на разви­тие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

***Должны уметь:***

- владеть приёмами техники бега;

- плавать и удерживаться на плаву;

- выполнять стандартный набор гимна­стических упражнений.

**10. Специальная физическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* роль и значение специальной физиче­ской подготовки для роста мастерства;

- место специальной физической подго­товки на различных этапах процесса тре­нировки.

***Должны уметь:***

*-* выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности трениро­вочных нагрузок;

- выполнять бег с учетом характера мест­ности: открытая, закрытая, горная, забо­лоченная;

- выполнять специальные беговые уп­ражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дис­танции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);

- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, уп­ражнения с партнером активные и пас­сивные, упражнения с предметами);

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упраж­нения на равновесие;

- выполнять упражнения на развитие си­лы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и од­ной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

**11. Техническая подготовка**

***Должны знать:***

*-* технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирова­ние, точечное ориентирование;

- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;

- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;

- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

***Должны уметь:***

*-* правильно пользоваться компасом;

-ориентировать карту;

- определять расстояние по карте;

- измерять расстояние на местности (ша­гами, по времени, визуально);

- двигаться по азимуту;

- определять и контролировать направ­ление с помощью карты и компаса;

- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;

- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;

- читать карту с одновременным слеже­нием за местностью;

- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;

- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, зад­них, дополнительных);

- аккуратно производить отметку на КП.

**12. Тактическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* характеристику действий ориентиров­щика на различных участках трасы;

- влияние скорости бега на качество ори­ентирования;

- характеристику действий при прохож­дении дистанции.

***Должны уметь:***

*-* грамотно и в полном объёме использо­вать предстартовую информацию: параметры дистанции — для выбора темпа бега на начальном участке и да­лее по всей дистанции; параметры карты — для подбора при необходимости пластикового пакета; характер местности — для подбора оде­жды и обуви;

стартовые параметры — для правильно­го выбора времени и места для размин­ки, места для размещения одежды; параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по за­претным районам;

сведения о контрольных пунктах — для заполнения легенд в карточку участника; опасные места — для правильного вы­бора пути движения, поведения в не­предвиденных ситуациях; стартовые данные соперников — дляправильной организации тактической борьбы.

**13. Контрольные нормативы**

***Должны знать:***

*-* методы проведения (зачет, соревнова­ния);

- нормативные требования.

***Должны уметь:***

*-* выполнять нормативы по общей и спе­циальной физической подготовке;

- выполнять теоретические и практиче­ские и навыки по спортивному ориентиро­ванию, легкой атлетике.

**14. Участие в соревнованиях**

***Должны знать:***

*-* положение о соревнованиях;

- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в задан­ном направлении, по выбору, на марки­рованной трассе;

- действия участников в аварийной ситу­ации;

- основы безопасности при участии в со­ревнованиях.

***Должны уметь:***

*-* закончить дистанцию П-Ш уровня.

**15. Краеведение**

***Должны знать:***

*-* географическое положение края;

- основные реки и водоёмы;

- растительный мир, запо­ведные места;

- интересные объекты природы.

**16. Психологическая и морально-волевая подготовка**

***Должны знать:***

*-* особенности проявления волевых ка­честв в зависимости от индивидуального характера;

- методы и средства развития волевых качеств;

- понятие «утомление»;

- влияние утомления на качество ориен­тирования.

***Должны уметь:***

*-* по возможности преодолевать объектив­ные и субъективные трудности в трениро­вочном и соревновательном процессе;

- выполнять комплекс самоподготовки к старту;

- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

**17. Охрана природы и памятников культуры**

***Должны знать:***

- место охраны природы в системе обра­зовательного процесса;

- взаимосвязь с тренировочным процес­сом;

- памятные и исторические места.

**18. Основы туристской подготовки**

***Должны знать:***

*-* правила хранения продуктов в полевых условиях;

- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;

- принципы составления меню для похо­дов и соревнований.

***Должны уметь:***

*-* составлять меню, график дежурств;

- укладывать рюкзак;

- готовить пищу в полевых условиях;

- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудова­ние костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;

- пользоваться топором и двуручной пи­лой;

- организовывать индивидуальную по­ходную постель, места для отдыха;

- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);

- убирать места привалов и биваков, ак­тивно участвовать в общественно полез­ном труде.

**19. Походы, лагеря**

***Должны знать:***

*-* маршрут туристского путешествия;

- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

- правила поведения и техника безопас­ности;

- контрольные сроки проведения путе­шествия;

- границы полигона.

***Должны уметь:***

*-* передвигаться в составе группы.

**Формы и методы контроля третьего года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы и методы контроля | Дата проведения | Ответственный |
| 1. | **Предварительный контроль.**  **Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП на начало учебного года. Медицинский контроль. | Сентябрь | педагог |
| 2. | **Оперативный контроль.**  **Методы**. Опросы, тестирование. | В течении учебного года | педагог |
| 3. | **Текущий контроль.**  **Методы.** Педагогическое наблюдение, тестирование, опросы, соревнования | В течении учебного года | педагог |
| 4. | **Этапный контроль.**  **Методы.** Контрольное тестирование, опросы, контрольные соревнования | По мере прохождения учебной программы | педагог |
| 5. | **Итоговый контроль.**  **Методы.** Сдача контрольных нормативов по ОФП, итоговое тестирование, соревнования. Медицинский контроль. | Май | педагог |

**I. Учебный план занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию, 3-й год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы занятий | Всего часов | В том числе | | Формы аттестации и контроля |
| Теория | Практика |
|  | Введение | 4 | 2 | 2 | оперативный |
|  | Техника безопасности | 4 | 4 | - | оперативный  текущий |
|  | Обзор развития спортивного ориентирования | 2 | 2 | - | оперативный |
|  | Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка | 8 | 2 | 6 | оперативный  текущий  этапный |
|  | Физиологические основы спортивной тренировки | 6 | 2 | 4 | текущий |
|  | Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика | 4 | 2 | 2 | оперативный текущий |
|  | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 1 | 1 | текущий этапный итоговый  тесты |
|  | Судейская практика | 6 | - | 6 | текущий этапный |
|  | Правила соревнований по другим видам спорта | 2 | 2 | - | текущий |
|  | Общая физическая подготовка | 102 | 3 | 99 | текущий этапный итоговый  тесты |
|  | Специальная физическая подготовка | 60 | 2 | 58 | текущий этапный итоговый  тесты |
|  | Техническая подготовка | 40 | 2 | 38 | текущий этапный итоговый  тесты |
|  | Тактическая подготовка | 30 | 4 | 26 | текущий этапный итоговый  тесты |
|  | Контрольные нормативы | 6 | - | 6 | предварительный  этапный  итоговый |
|  | Участие в соревнованиях | 30 | 2 | 28 | этапный  итоговый |
|  | Краеведение | 6 | 2 | 4 | текущий |
|  | Психологическая и морально-волевая подготовка | 8 | 2 | 6 | оперативный текущий |
|  | Охрана природы, памятников истории и культуры | 4 | 2 | 2 | текущий |
|  | Основы туристской подготовки | Вне сетки часов | | | текущий |
|  | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | Вне сетки часов | | |  |
| Всего часов | | 324 | 36 | 288 |  |

Третий годичный цикл предусматривает 324 часа учебно-тренировочной нагрузки, по 9 часов в неделю (36 учебных недель в году).

На теоретические занятия программа отводит 36 часов, на практические — 288. Предусматрива­ется совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивиду­альных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и так­тических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований.

В течение года воспитанники должны выполнить III взрослый разряд по спортивному ориентированию. Выполнить требования «судья по спорту».

**II. Содержание учебного плана объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию третьего года обучения**

# 1. Введение – 4 часа

***Теоретические занятия (2 часа)***

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ резуль­татов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста инди­видуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основ­ных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

***Практические занятия (2 часа)***

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, пока­занных в течение сезона.

**2. Техника безопасности — 4 часа**

***Теоретические занятия (4 часа)***

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасно­сти в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

**3. Обзор развития ориентирования — 2 часа**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ори­ентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всерос­сийского масштаба.

**4. Врачебный контроль и самоконтроль — 8 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профи­лактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

***Практические занятия (6 часов)***

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

## 5. Физиологические основы спортивной тренировки – 6 часов

***Теоретические занятия (2 часа)***

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная дея­тельность — необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

***Практические занятия (4 часа)***

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

## 6. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика 4 часа

***Теоретические занятия (2 часа)***

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

***Практические занятия (2 часа)***

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

**7. Правила соревнований по спортивному ориентированию — 2 часа**

***Теоретические занятия (1 час)***

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение со­ревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования.

***Практические занятия (1 час)***

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

**7. Судейская практика — 6 часов**

***Практические занятия (6 часов)***

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощни­ки. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в рабо­те судейских бригад городских соревнований в должности помощника на­чальника дистанций.

**8. Правила соревнований по другим видам спорта — 2 часа**

***Теоретические занятия (2 часа)***

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

**10. Общая Физическая подготовка — 102 часа**

***Теоретические занятия (3 часа)***

### Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок

силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и плани­рование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

***Практические занятия (99 часов)***

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, коорди­нации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержа­ние и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспита­ние и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

## 11. Специальная физическая подготовка — 60 часов

***Теоретические занятия (2 часа)***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерст­ва ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специаль­ных качеств, необходимых спортсмену –

ориентировщику: выносливости, бы­строты, ловкости, гибкости, силы.

***Практические занятия (58 часов)***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, мак­симальная. Фартлек — игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по рав­нинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* 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.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражне­ния с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упраж­нения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтя­гивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, уп­ражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

## 12. Техническая подготовка — 40 часов

***Теоретическая подготовка (2 часа)***

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 (38 часов)***

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 среднепересечённой 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.

**13. Тактическая подготовка — 30 часов**

***Теоретические занятия (4 часа)***

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 (26 часов)***

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.

**14. Контрольные нормативы — 6 часов**

***Практические занятия (6 часов)***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному

ориентированию, туризму, легкой атлетике. Сдача норма­тивов по ОФП.

## 15. Участие в соревнованиях — 30 часов

***Теоретические занятия (2 часа)***

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

***Практические занятия (28 часов)***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах горо­да, области, соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях. ,;.

**16. Краеведение — 6 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полез­ные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и живот­ный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интерес­ные природные объекты.

***Практические занятия (4 часа)***

**17. Психологическая и морально-волевая подготовка — 8 часов**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слиш­ком 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 (6 часов)***

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка вообра­жения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

## 18. Охрана природы — 4 часов

***Теоретические занятия (2 часа)***

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эсте­тическое значение памятников истории и культуры.

***Практические занятия (2 часа)***

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов.Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

**19. Основы туристской подготовки — вне сетки часов**

***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».

#### 20. Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

# III. Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся завершивших 3-й год обучения.

**1. Введение**

***Должны знать:***

*-* место и время проведения занятий объ­единения дополнительного образования;

- результаты воспитанников за прошед­ший сезон и задачи на новый учебный год.

***Должны уметь:***

*-* коллективно участвовать в планирова­нии деятельности объединения;

- совместно участвовать в творческих делах;

- анализировать и подводить итоги (сов­местно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководите­лем) средства и пути улучшения (совер­шенствования) достигнутых результатов.

**2. Техника безопасности**

***Должны знать:***

*-* основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

- правила дорожного движения;

- правила пожарной безопасности; 32

- меры предосторожности при обраще­нии с огнем;

- причины возникновения пожаров;

- меры личной безопасности в крими­нальной ситуации.

***Должны уметь:***

*-* находить выход из криминальных си­туаций;

- искать условно заблудившихся в лесу;

- оказывать первую медицинскую по­мощь пострадавшим;

- пользоваться первичными средствами пожаротушения.

**3. Обзор развития ориентирования**

***Должны знать:***

*-* достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;

- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

***Должны уметь:***

*-* давать характеристику современного состояния ориентирования;

- анализировать выступления представителей местной федерации ориентиро­вания в соревнованиях городского, обла­стного и всероссийского масштаба.

**4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

***Должны знать:***

*-* меры личной и общественной профила­ктики болезней;

- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;

- причины утомления;

- профилактические средства, направ­ленные на предотвращение перетрениро­ванности;

- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;

- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспо­собность, настроение;

- основы спортивного массажа.

***Должны уметь:***

*-* вести дневник самоконтроля;

- выполнять простейшие приёмы масса­жа, самомассажа;

- правильно использовать восстанови­тельные средства тренировочного про­цесса (душ, баня, массаж, сон);

- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном постро­ении учебно-тренировочного процесса.

**5. Физиологические основы спортивной тренировки**

***Должны знать:***

*-* физиологические закономерности фор­мирования двигательных навыков;

- физиологическое обоснование принци­пов постепенности, повторности, разно­сторонности, индивидуализации в про­цессе тренировки;

- мышечная деятельность — необходи­мое условие физического развития.

***Должны уметь:***

*-* выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных воз­можностей организма;

- характеризовать предстартовое состоя­ние на соревнованиях по спортивному ориентированию;

- выполнять разминочный комплекс уп­ражнений.

**6. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика**

***Должны знать:***

*-* методы ведения дневника тренировок и соревнований;

- методы анализа результатов трениро­вок и соревнований;

- методы записи и анализа;

- методы самоконтроля физического со­стояния и здоровья.

***Должны уметь:***

*-* выполнять разбор путей прохождения дистанции;

- выполнять хронометраж прохождения дистанции;

- вести дневник спортсмена - ориентировщика;

- вести записи по выполнению планов об­щефизической, специальной, техниче­ской подготовки;

- производить анализ технических и так­тических ошибок, совершенных при про­хождении учебных и соревновательных дистанций.

**7. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

***Должны знать:***

*-* общие положения правил по спортив­ному ориентированию;

- права и обязанности участников сорев­нований, представителя, тренера и капи­тана команды;

- виды соревнований;

- способы проведения соревнований;

- критерии допуска к соревнованиям;

- разрядные требования.

*Должны уметь:*

*-* соблюдать права и обязанности участ­ников соревнований;

- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на сорев­нованиях.

**8. Судейская практика**

***Должны знать:***

*-* общее представление о коллегии судей соревнований;

- обязанности начальника дистанций и его помощников;

- основные принципы планирования дис­танций по спортивному ориентированию;

- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;

- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

***Должны уметь:***

*-* работать в составе судейских бригад го­родских соревнований в должностях: по­мощника начальника дистанций;

- планировать дистанции учебно-трени­ровочных соревнований по спортивному ориентированию;

- наносить на спортивные карты дистан­ции.

**9. Правила соревнований по другим видам спорта**

***Должны знать:***

*-* основные положения правил соревно­ваний;

- правила организации и проведения со­ревнований;

- разрядные требования.

***Должны уметь:***

*-* участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

**10. Общая физическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* специфические особенности спортивно­го ориентирования;

- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;

- специфические особенности кроссового бега;

- технику лыжных ходов;

- гимнастические упражнения, подвиж­ные игры, эстафеты, спортивные игры;

- упражнения, направленные на разви­тие физических качеств.

***Должны уметь:***

*-* передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, по­вороты, подъёмы, спуски и торможения;

- владеть приёмами техники бега;

- плавать и удерживаться на плаву;

- выполнять стандартный набор гимна­стических упражнений.

**11. Специальная физическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* роль и значение специальной физиче­ской подготовки для роста мастерства;

- место специальной физической подго­товки на различных этапах процесса тре­нировки.

***Должны уметь:***

- выполнять беговые упражнения в раз­личных зонах интенсивности трениро­вочных нагрузок;

- выполнять бег с учетом характера мест­ности (открытая, закрытая, горная, забо­лоченная);

- выполнять специальные беговые уп­ражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты;

- выполнять упражнения на развитие гибкости;

- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;

- выполнять упражнения на развитие силы.

**12. Техническая подготовка**

***Должны знать:***

*-* понятие «высота сечения»;

- разновидности рельефа и его изображе­ние на картах;

- понятие «генерализация спортивных карт».

***Должны уметь:***

*-* выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;

- выполнять технические приёмы: гру­бый азимут, точный азимут;

- комплексно читать карту с одновремен­ным слежением за местностью;

- выполнять действия для развития чув­ства расстояния, чувства направления;

- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различ­ной крутизны;

- двигаться без компаса, по солнцу;

- двигаться по азимуту по закрытой и от­крытой местности;

- двигаться по маркированной трассе с од­новременным отслеживанием маршрута.

**13. Тактическая подготовка**

***Должны знать:***

*-* тактику прохождения дистанций в раз­личных видах соревнований по спортив­ному ориентированию (заданное направ­ление, по выбору, эстафетное ориентиро­вание, на маркированной трассе);

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;

- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

***Должны уметь:***

*-* выбирать путь движения с учетом рель­ефа местности, проходимости раститель­ности, почвенного покрова, метеорологи­ческих условий;

- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);

- пользоваться предстартовой информа­цией.

###### **14. Контрольные нормативы**

***Должны знать:***

*-* методы проведения (зачет, соревнова­ния);

- нормативные требования.

***Должны уметь:***

*-* выполнять нормативы по общей и спе­циальной физической подготовке;

- выполнять теоретические и практиче­ские навыки по спортивному ориентиро­ванию, легкой атлетике, лыжным гон­кам.

**15. Участие в соревнованиях**

***Должны знать:***

- положение о соревнованиях;

- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в задан­ном направлении, по выбору, на марки­рованной трассе;

- действия участников в аварийной ситу­ации;

- основы безопасности при участии в со­ревнованиях.

***Должны уметь:***

*-* закончить дистанцию 2 - 3 уровня.

**16. Краеведение**

***Должны знать:***

*-* географическое положение края;

- геологическое прошлое и рельеф, по­лезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;

- растительный и животный мир, запо­ведные места;

- историю, хозяйство, культуру;

- интересные объекты природы.

***Должны уметь:***

*-* рассказать о географическом положе­нии края;

- посещать экскурсионные объекты города;

- принимать участие в краеведческих ви­кторинах.

**17. Психологическая и морально-волевая подготовка**

***Должны знать:***

*-* понятие «психологический стресс»;

- понятие «стресс» в условиях соревнований;

- растратчики психологической энергии;

- методы и средства развития волевых качеств.

***Должны уметь:***

*-* регулировать стресс;

- развивать уверенность в себе;

- тренировать воображение;

- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

**18. Охрана природы и памятников культуры**

***Должны знать:***

*-* важность охраны природы, памятни­ков истории и культуры;

- место охраны природы в системе обра­зовательного процесса;

- взаимосвязь с тренировочным процес­сом;

- памятные и исторические места.

***Должны уметь:***

*-* участвовать в маркировке и оборудова­нии маршрутов выходного дня;

- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;

- принимать участие в изготовлении сна­ряжения, не причиняющего вреда окру­жающей природе;

- участвовать в акциях по охране памят­ников.

**19. Основы туристской подготовки**

***Должны знать:***

*-* виды спортивных соревнований по ту­ризму;

- характер и характеристику преодоле­ваемых препятствий;

- способы преодоления препятствий;

- систему штрафов для каждого этапа со­ревнований;

- понятия: «страховка» и «самострахов­ка»;

- способы крепления веревки на опоре;

- правила укладки рюкзака;

- принципы составления меню для похо­дов и соревнований.

***Должны уметь:***

*-* маркировать веревку для транспорти­ровки;

- правильно пользоваться индивидуаль­ной страховочной системой;

- блокировать страховочную систему;

- пользоваться усами самостраховки;

- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;

- пользоваться карабинами;

- организовывать командную страховку;

- укладывать рюкзак;

- готовить пищу в полевых условиях.

**20. Походы, лагеря**

***Должны знать:***

*-* маршрут туристского путешествия;

- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

- правила поведения и техника безопас­ности;

- контрольные сроки проведения путе­шествия;

- границы полигона.

***Должны уметь:***

*-* передвигаться в составе группы.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Программа позволяет последовательно решать поставленные за­дачи на протяжении 3-х лет обучения. Своеобразие настоящей програм­мы заключается в том, что повышение результативности выступле­ний в соревнованиях по ориентированию достигается через развитие интеллектуальных способностей учащихся в процессе спортивной тренировки, а интерес к занятиям стимулируется проведением спортивно-оздоровительных походов-сборов в период школьных каникул и сетью спортивно-массовых и культурно-развлекательных мероприятий. В занятиях широко используются упражнения-трена­жеры (УТ), позволяющие расширить арсенал средств и методов раз­вития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физи­ческими упражнениями.

Материал программы дается в следующих основных разделах:

* теоретическая подготовка;
* физическая подготовка;
* техническая подготовка;
* тактическая подготовка;
* психологическая подготовка;
* интеллектуальная подготовка;
* прохождение тренировочных дистанций и участие в соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика;
* спортивно-массовые и культурно-развлекательные мероприятия.

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретические сведения необходимы учащимся для наилучшего решения поставленных задач. Теоретический материал следует да­вать в начале занятия, но не более 15-20 минут. В связи с высокой загруженностью школьников аудиторными занятиями не рекомен­дуется посвящать теории целое тренировочное занятие.

**2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка - процесс воспитания основных физичес­ких качеств.

Физическую подготовку в спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, можно подразделить на два взаимозависимых процесса:

* общую физическую подготовку;
* специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка - разностороннее развитие всех физических качеств.

Специальная физическая подготовка - процесс развития основно­го для ориентировщика физического качества - выносливости.

Выносливость ориентировщика можно охарактеризовать как спо­собность противостоять нарастающему утомлению (усталости) во время передвижения по дистанции. Различают общую и специаль­ную выносливость.

Общая выносливость - способность противостоять утомлению при любой работе.

Специальная выносливость - способность противостоять утом­лению в условиях соревнований.

Движения спортсмена осуществляется за счет мышечной работы. Работа мышц обеспечивается за счет энергии. Обеспечение энергией работающих мышц происходит двумя основными путями: аэробным (при участии кислорода) и анаэробным (без участия кислорода).

Работа, производимая за счет бескислородных источников энер­гии, достаточно кратковременна (от 3 секунд до 15 минут), поэтому работа мышц ориентировщика на дистанции в основном обеспечи­вается за счет аэробных источников энергии, так как их действие длит­ся от 1 минуты до нескольких часов.

Общая выносливость зависит от доставки кислорода работающим мышцам и определяется работой систем органов, осуществляющих транспорт кислорода к рабочим мышцам: сердечно-сосудистой, ды­хательной.

Для совершенствования общей выносливости ориентировщика используются средства и методы, направленные на развитие сердеч­но-сосудистой и дыхательной систем: бег большой продолжительностью (5-35 км в зависимости от возра­ста и уровня подготовленности), пешие походы, прогулки в горы, спортивные игры и т.д.

Для снижения монотонности этих упражнений программой пре­дусматривается применение карточек с заданиями (УТ), которые, в свою очередь, помогают наряду с общей выносливостью развивать интеллектуальные способности юных спортсменов.

Специальная выносливость ориентировщика определяется соот­ношением аэробного (без кислорода) и анаэробного (с кислородом) энергообеспечения. У спортсменов-ориентировщиков соотношение аэробной и анаэробной работы порядка 95 и 5%. Для развития спе­циальной выносливости применяются упражнения, позволяющие поднять скорость анаэробного порога.

Обеспечение мышечной работы происходит за счет освобожде­ния энергии при химических реакциях, происходящих в организме спортсмена. При освобождении энергии с участием кислорода в ра­ботающих мышцах образуется молочная кислота, которая устраня­ется другими органами. По мере повышения пороговой скорости возникает ситуация, когда образование молочной кислоты в мыш­цах превышает возможность ее устранения. В этой ситуации начина­ется накопление молочной кислоты в работающих мышцах и созда­ется неблагоприятная ситуация для работы мозга, что приводит к ошибкам в ориентировании.

Каждый спортсмен имеет свою пороговую скорость и индивидуаль­ную ЧСС, соответствующую скорости анаэробного обмена. Анаэроб­ный порог и ЧСС, соответствующую ему, определяют при помощи спе­циальных тестов. Описание этих тестов можно найти в специальной литературе по врачебному контролю. Некоторые варианты этих тестов не требуют специальной аппаратуры и могут быть проведены на бего­вой дорожке стадиона.

Для рациональной дозировки физической нагрузки занимающихся рекомендуется воспользоваться этими тестами. Для развития специ­альной выносливости использовать упражнения с ЧСС, соответству­ющей анаэробному порогу.

Специальная выносливость ориентировщика является сложным по структуре двигательным качеством и зависит от развития силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, без совершен­ствования которых невозможно достижения высокого уровня специ­альной выносливости ориентировщика.

Силовой компонент выносливости

Специальная выносливость ориентировщика в значительной мере связана с уровнем развития силы отдельных мышечных групп, уча­ствующих в работе при передвижении по дистанции.

Повышение мощности усилия мышц ног приводит к увеличению скорости передвижения при подъеме в гору, увеличение силы мышц плечевого пояса приводит к увеличению силы отталкивания при пе­редвижении на лыжах и т.д.

Развитие силы ориентировщика необходимо осуществлять как в процессе общей физической подготовки (для укрепления здоровья), так и в рамках специальной физической подготовки (развитие силы мышц, участвующих в работе на дистанции). Все средства, применя­емые для развития силы ориентировщика, можно подразделить на общие и специальные.

Средства развития общей силовой направленности:

- упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки, вес партнера);

-упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, упражнения в упоре, прыжки и т.д.);

- упражнения с использованием тренажеров. Средства специальной силовой направленности:

- упражнения с использованием природных отягощающих фак­торов (бег «в гору», бег по песку, бег по воде, бег по снегу, бег по болоту и т.д.);

* упражнения с использованием эспандеров (эспандер лыжника);
* прыжковые упражнения;
* имитационные упражнения.

Силовые способности принято подразделять:

* на собственно силовые способности;
* на скоростно-силовые;
* на силовую выносливость.

Спортсмену-ориентировщику прежде всего необходим высокий уровень развития силовой выносливости, поэтому остановимся под­робнее на особенностях метода ее воспитания.

Силовая выносливость - способность противостоять утомлению в работе большой продолжительности и со значительным мышеч­ным напряжением. Основным методом ее развития является метод использования непредельных отягощений. В основе этого метода лежит многократное повторение упражнений с отягощением неболь­шого веса или с использованием веса собственного тела с числом повторений от 20 до 70. Применяется также работа с легким весом, выполняемая «до отказа». В качестве отягощений можно применять камни, мешочки с песком и т.д. Применение больших отягощений малоэффективно в подготовке ориентировщика, и их применение требует соблюдения определенных правил. Следует добавить, что применение больших отягощений может нанести вред здоровью юных ориентировщиков.

Педагогу, занимающемуся с детьми, следует помнить о недопус­тимости применения больших отягощений. Очень аккуратно следует относиться к упражнениям со штангой. Применение грифа от штан­ги вполне достаточно для детей школьного возраста, а вес гантелей не должен превышать 0,5 кг.

Для воспитания общей и специальной силовой выносливости ориен­тировщика очень эффективным является метод круговой тренировки.

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединен­ных в комплекс в соответствии с определенной схемой. Они выпол­няются в порядке последовательной смены «станций» (мест для каж­дого упражнения с соответствующим оборудованием), которые рас­полагаются в зале, на площадке или на поляне по замкнутому контуру в виде круга либо аналогичной фигуры. На каждой «станции» (их может быть от 5 до 20) повторяется один вид движений или действий (приседания, отжимания, прыжки и т. д.). Большинство из них имеет относительно локальный или региональный характер, т.е. воздейству­ет преимущественно на отдельную мышечную группу (мышцы ниж­них конечностей, пояса, верхних конечностей, передней или задней поверхности тела); как правило, в «круг» включаются 1-2 упражне­ния общего воздействия. Число повторений на каждой станции уста­навливают индивидуально в зависимости от показателей так назы­ваемого «максимального теста» (МТ), проведя предварительное ис­пытание на индивидуально доступное предельное число повторений.

Каждый тренер по ориентированию, используя арсенал общеизвест­ных упражнений, может сам составить программу круговой тренировки.

При составлении программы следует учитывать основные мето­дические принципы ее построения:

* в программе должны чередоваться упражнения на разные груп­пы мышц;
* «станции» с упражнениями на одинаковые мышечные группы не должны располагаться рядом;
* для более четкой организации тренировочного процесса целе­сообразно в один круг подбирать спортсменов с одинаковой подго­товленностью; в этом случае можно задавать нагрузку по времени выполнения отдельного упражнения;

- в круговой тренировке используются жесткие интервалы отды­ха между упражнениями, допускается использование и других интер­валов отдыха между кругами.

Для проведения круговой тренировки ориентировщика можно использовать «естественные тренажеры»: гору, песок, поваленные деревья, пеньки и т.д.

Тренеру следует заранее планировать «станции», избегая травмо­опасных упражнений: поднимание прямых ног в положении лежа на спине, сгибание коленных суставов под нагрузкой веса собственного тела более чем на 90° и т.д.

Скоростной компонент выносливости

Говорить об уровне выносливости ориентировщика имеет смысл лишь в том случае, если спортсмен в состоянии передви­гаться с необходимой скоростью. Результаты последних исследо­ваний показали, что ориентировщик, имеющий более высокую абсолютную скорость на эталонном отрезке (например, 1 км), при равных показателях выносливости будет иметь преимущество. Из этого следует, что для достижения высоких результатов необхо­димо развивать скоростные способности. Отсутствие в трениро­вочной плане специальной программы по развитию и поддержанию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формиро­ванию «скоростного барьера», который проявляется в способности долго передвигаться с невысокой скоростью и неспособностью ее повысить.

Скорость передвижения на дистанции в ориентировании из-за высокой вариативности условий передвижения (болото, густой лес, подлесок, высокая трава и т.д.) лимитируется уровнем развития не только собственно скоростных возможностей, но и уровнем разви­тия гибкости и координационных способностей.

Средства и методы воспитания быстроты движений (скорости)

Быстрота движений характеризуется временем двигательной ре­акции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физиче­ские упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скорост-но-силовые упражнения (бег, прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Хорошим средством воспитания быстроты являются специально-беговые упражнения, выполняемые с максимально возможной для данного спортсмена частотой.

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений не­обходимо выполнять определенные требования. Повторные упраж­нения следует выполнять с околопредельной или предельной интен­сивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не долж­на быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений рекомендуется использовать медленную ходьбу или по­кой, а сам отдых продолжать до восстановления дыхания.

Паузы отдыха между упражнениями должны быть достаточно продолжительными, до полного восстановления организма. Во вре­мя этих пауз можно выполнять различные упражнения, направлен­ные на совершенствование технических элементов ориентирования и развитие интеллектуальных способностей.

Упражнения повторяются до снижения скорости их выполнения, после чего их следует прекратить.

Упражнения для воспитания быстроты движений выполняются в начале основной части учебного занятия, в начале микроцикла, же­лательно после дня отдыха.

Средства и методы воспитания координации движений (ловкости)

Ловкость - способность управлять своими движениями во време­ни и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способ­ность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с тре­бованиями меняющейся обстановки.

Спортивное ориентирование относится к числу тех видов спорта, в которых нет стандартных дистанций, а, соответственно, условия соревновательной борьбы постоянно меняются. Легко пробегаемый лес меняется на заросли, передвижение по дороге сменяется бегом по болоту и т.д.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со слож­ной координацией движений.

В качестве методов применяют: разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся нестандартных ус­ловиях.

Хорошим способом развития координационных способностей является включение в тренировочный процесс различных спортивных и подвижных игр, различных эстафет, преодоление полос пре­пятствий.

Средства и методы воспитания амплитуды движений (гибкости)

Гибкость - способность выполнять движения с большой ампли­тудой. Это физическое качество необходимо всем спортсменам неза­висимо от специализации.

Методика развития гибкости

Для развития и совершенствования гибкости наиболее эффектив­ны упражнения на растягивание. Растягивание может выполняться в виде баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и т.д.), выполняемых с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями.

Статическое растягивание заключается в том, что спортсмен при­нимает определенную позу и удерживает ее в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение за­дания. Для развития и совершенствования гибкости традиционно применяются динамические (баллистические) упражнения, при мно­гократном выполнении которых постепенно возрастают углы сгиба­ния или разгибания.

В последнее время многие спортсмены отказываются от примене­ния этих упражнений из-за их травмоопасности. В то же время в про­цессе тренировки следует помнить, что спортсмену-ориентировщи-ку необходима большая гибкость во многих суставах, так как движе­ния ориентировщика на дистанции очень разнообразны.

Для всех спортсменов во всех видах спорта необходима высокая подвижность в суставах позвоночного столба.

Общие задачи, решаемые при развитии гибкости, сводятся к сле­дующим:

* во-первых, обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущер­ба для нормального состояния опорно-двигательного аппарата;
* во-вторых, предотвратить, насколько это возможно, утрату до­стигнутого оптимального состояния гибкости в процессе возрастных изменений организма.

Важное значение в развитии гибкости отводится разминке. Хорошая разминка и правильно проведенные упражнения на раз­витие гибкости позволяют:

* повысить эффективность обучения и совершенствования техники;
* предотвратить возможные травмы;

- стимулировать развитие других физических качеств: силы, быст­роты, выносливости;

- выполнять упражнения с более высокой скоростью.

На развитие гибкости оказывают существенное влияние структу­ра суставов, объем мышечной массы, эластичность связок, сухожи­лий, суставных сумок, мышц, кожи, а также внешние факторы: воз­раст, пол, телосложение и осанка, структура упражнений, усталость, психический настрой, температура.

Общие рекомендации для выполнения упражнений на гибкость:

- выбор упражнения вытекает из специализации и уровня подго­товленности;

* упражнения следует выполнять ежедневно;
* вначале необходима хорошая разминка;
* одновременно следует выполнять силовые упражнения;
* при динамических упражнениях серия содержит 10-20 повторе­ний с 3-5 повторами каждого упражнения;
* между упражнениями следует выполнять упражнения на рас­слабление;
* упражнения должны неоднократно достигать предела движения, т.е. амплитуда их выполнения доводится до легких болевых ощущений;

-сначала проводятся пассивные упражнения, затем более активные;

- упражнения на растягивание должны проводиться, когда мыш­ца расслаблена.

Если движения выполняются быстро, то упражнения на растягива­ние повышают тонус (напряжение) мышц, особенно если движения проходят с полной амплитудой.

В процессе отдыха и восстановления, особенно вечером перед сном, при выполнении упражнений на растягивание мышца оптималь­но расслабляется, что обеспечивает максимальное восстановление во время ночного сна.

Стретчинг как новое современное направление в развитии гибкости. За рубежом и в нашей стране в последние годы получил широкое распространение стретчинг - система статических упражнений, раз­вивающих гибкость, способствующая повышению эластичности мышц. Термин «стретчинг» происходит от английского «натянуть», «растягивать».

Специалисты связывают широкое внедрение стретчинга в спортив­ную практику с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных сумок, с целью профилактики травм и повышения работоспособности мышечного аппарата. Осо­бое значение для спортсменов-ориентировщиков имеет состояние связок и суставных сумок коленного, тазобедренного и голеностоп­ного суставов. Для спортсменов, выступающих в соревнованиях по лыжному ориентированию, актуальным является состояние плечевого и локтевого суставов.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 секунд, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активи­зируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Упражнения стретчинга позволяют сделать мышцы более эластич­ными и упругими. Это способствует повышению координации дви­жений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переноси­мость нагрузок и обеспечивает профилактику травматизма. Посколь­ку при стретчинге улучшается кровообращение мышц, он является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления пос­ле объемных и скоростно-силовых нагрузок.

Механические мышечные воздействия на сосуды при выполнении стретчинга являются мощным дополнительным механизмом их рас­тяжения, что повышает мышечный кровоток и ускоряет процессы восстановления после травм.

В структуре тренировочного занятия упражнения стретчинга, как и другие динамические упражнения на гибкость, могут использовать­ся в разминке после упражнений на разогревание как средство под­готовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части тренировки - как средство развития гибкости и повышения эластич­ности мышц и связок; в заключительной части тренировки - как сред­ство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также для снятия болей и предот­вращения судорог.

В процессе спортивной тренировки встречаются различные разно­видности стретчинга. Наиболее распространена следующая последо­вательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (си­ловое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1-5 секунд, затем расслабление мышцы 3-5 секунд и после этого растя­гивание в статической позе от 15 до 60 секунд. Длительность растя­гивания более 30 секунд применяется в тренировке только под­готовленных спортсменов. Продолжительность растягивания для на­чинающих заниматься стретчингом и юных спортсменов находится в пределах 10-20 секунд.

Статические упражнения на растягивание выполняются медлен­но и осторожно. Дозируют нагрузку на мышцу с помощью равно­мерного растягивания до появления ощущения легкого дискомфорта (слабое болевое ощущение). Пружинистые движения в статическом положении не допускаются, также не допускаются сильные болевые ощущения в мышцах.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация вни­мания на нагруженную группу мышц.

**Методы развития физических качеств.**

Среди методов достижения поставленной цели следует выделить следующие.

Метод строго регламентированного упражнения — это направле­ние характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в стро­го заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Этот метод применяется как при обучению двигательным и техническим действи­ям, так и при развитии физических качеств.

Игровой метод - организация двигательной активности в форме подвижной игры. Он широко используется в тренировочном процес­се школьников разных возрастов.

Очень велика роль игры для повышения интереса к занятиям спортом. При подборе игр для использования в учебно-тренировоч­ном процессе нужно учитывать, что одна и та же игра в одном случае может вызывать живой интерес, а в другом - восприниматься вяло, равнодушно, без увлечения. Включая игру в занятия, необходимо учитывать условия, в которых она проводится, всегда исходить из интересов желающих принять в ней участие, стремиться к тому, что­бы каждый получил возможность участвовать в ней не формально, пребывая в качестве наблюдателя, а действовать активно или же на­ходиться в постоянной готовности к действию. Большое количе­ство игр можно придумать, используя упражнения-тренажеры.

Отметим некоторые моменты, на которые следует обратить вни­мание для достижения успеха проведения таких игр:

* при подборе УТ следует учитывать возраст и квалификацию за­нимающихся;
* если группа разновозрастная, то «мини-соревнование» прово­дят по группам;
* успех проведения учебно-тренировочных игр во многом зави­сит от того, насколько хорошо они освоены самим руководителем (нужно всегда помнить, что неподготовленность руководителя по­рождает неорганизованность и часто превращает содержательное и полезное упражнение в пустую забаву);
* руководитель должен тщательно разработать план-конспект проведения игр с ТУ; в плане необходимо продумать всю схему;

- обязательно целиком предусмотреть систему контроля за пра­вильностью выполнения соревновательного упражнения, разработать правила игры.

Кроме игр с использованием упражнений-тренажеров, в трениро­вочном процессе можно применять и традиционные подвижные игры: «салки» и «колдунчики» для развития быстроты, различные эстафе­ты для развития ловкости и т.д.

Соревновательный метод - использование упражнений в сорев­новательной форме. Обязательным условием соревновательного ме­тода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, с которых они должны соревноваться. Это не всегда уп­ражнения избранного вида спорта. В качестве тренировки допусти­мо участие в соревнованиях по бегу, лыжам, игровым видам спорта и т.д.

Говоря о методах развития физических качеств ребенка, следует отметить необходимость рационально, соответственно возрасту и подготовленности сочетать в занятиях средства общей и специаль­ной физической подготовки.

Правильное сочетание ОФП и СФП, особенно на начальных ста­диях занятий любым видом спорта, а тем более видами спорта, тре­бующими больших физических нагрузок, является гарантией гармо­нического развития ребенка, а главное - гарантией предупреждения травматизма. Грамотное сочетание ОФП и СФП позволяет на всех этапах занятия спортом исключить вредное влияние чрезмерных на­грузок на опорно-двигательный аппарат и функциональные систе­мы организма.

Преобладание общей физической подготовки в первые годы занятий продиктовано необходимостью укрепления мышц опор­но-двигательного аппарата. Прежде всего это мышцы стопы, под­держивающие поперечный и продольный своды стопы, для пре­дупреждения плоскостопия. Печальная статистика показывает, что 50% бегунов на разных стадиях жизни страдают заболевани­ями ног, причиной которых является уплощение стопы. Детям, страдающим плоскостопием, в любой степени опасно без специ­альной подготовки приступать к занятию видами спорта, связан­ными с бегом.

Необходимость поддержания свода стопы связана с наличием при беге удара о землю, первой рессорой при котором является стопа. Второй рессорой, смягчающей удар, является коленный сустав, ко­торому тоже необходимо уделять большое внимание.

Среди случаев травматизма колено занимает не последнее место. Хотелось бы напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой собственного тела достигает менее 90° (все глубокие приседания и т.д.).

Особое внимание необходимо уделить укреплению мышц, поддер­живающих позвоночник в вертикальном положении. После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее, меж­позвоночные диски, которые находятся между позвонками и состоят из хряща. При каждом ударе о землю у бегущего человека нагрузка на диск увеличивается. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, сла­бые, то нагрузка на диск может быть настолько велика, что со време­нем вызовет нежелательное изменение в межпозвоночных дисках. Это, в свою очередь, приводит к неравномерности в высоте диска, что мо­жет повлечь сдавливание нервов и сосудов, проходящих в канале по­звоночника. Неравномерность диска вызывает искривление позвоноч­ного столба и несимметричную работу мышц, что является причиной возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей.

К мышцам, поддерживающих позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса. Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений - исключать травмоопасные уп­ражнения, связанные с переразгибанием позвоночного столба.

К большому сожалению, мы часто считаем главной задачей в пер­вый год - научить ориентироваться, забывая о самой главной задаче детского спорта - здоровье детей. Умелое сочетание ОФП - СФП и обучения технике ориентирования - залог безопасности занятий спортом для здоровья ребенка.

**3. Техническая подготовка**

К технике ориентирования надо отнести понимание карты (услов­ные знаки, описание легенд, масштаб).

Условные знаки

Показать ребятам спортивную карту знакомой им местности. Попросить их догадаться, каким цветом могут быть нарисованы: вода, поляна, лес, дороги и т.д. Объяснить, что карта - модель мест­ности, где все ориентиры зарисованы в виде условных знаков. Каж­дый ученик, слушая объяснение, должен держать в руках карту.

Дать возможность учащимся самим попрактиковаться в создании «карты», это облегчит понимание. Предложить ученикам составить карту класса (комнаты, зала), где проходят занятия.

Задание детям:

1. Придумайте и зарисуйте условные знаки для всех предметов, находящихся в классе.

1. Оцените, какую форму имеет комната (квадрат, прямоуголь­ник и т.д.). Нарисуйте на листе бумаги контур «карты» в соответ­ствии с формой класса.
2. Представьте, что потолок стеклянный, а вы сидите сверху на потолке. Что вы видите? Нарисуйте в условных знаках.

Замечания. Ошибки при рисовке неизбежны, поэтому надо рисо­вать карту простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки будут сразу ликвидированы, и ребенок останется в хорошем настроении. Когда все ребята справятся с заданием, можно присту­пать к исправлению ошибок. Преподаватель предлагает всем учени­кам проследить за некоторыми ошибками у себя в карте и при обна­ружении стереть их ластиком и нарисовать правильно. Самыми распространенными являются ошибки в изображении окон, дверей, шкафов. Обычно они все «лежат» на полу, занимая при этом полови­ну «карты».

Задание детям:

1. Найдите на карте местонахождение преподавателя.
2. Отслеживайте пальцем путь движения преподавателя.

3. Укажите на карте расположение КП (преподаватель переносит  
маленькую учебную призму с одного ориентира на другой).

Примечание. Надо стараться проследить за каждым учеником.

После этого возможен переход к изучению условных знаков спортивных карт. Разделить все условные знаки на категории и спла­нировать (с учетом особенностей полигона), какие из них можно изу­чить на конкретном занятии.

Начинать следует с дорожной сети.

Продумайте маршрут движения по карте, передвигаясь по кото­рому можно показать дороги разного класса: шоссе, грунтовую до­рогу, лесную дорогу, тропу. Пройдите вместе с учащимися по этому пути. Попросите их ответить на вопросы: «Чем дороги отличаются на местности? А на карте?»

Проведите знаковую эстафету (эстафета с использованием услов­ных знаков). Вариантов проведения этих эстафет множество, но все они преследуют одну цель - закрепление знания знаков в игровой форме.

Приводим один из способов проведения знаковых эстафет.

Напишите на карточках названия изученных условных знаков. Разделите детей на 2 команды. Дайте первому участнику в руки кар­ту. Первый участник из каждой команды по команде «марш» добега­ет до преподавателя вместе с картой, получает от него карточку с названием условного знака, находит его у себя в карте и показывает преподавателю. В случае правильного ответа спортсмен возвраща­ется к своей команде, передает второму участнику карту, и тот начи­нает движение. Если спортсмен ошибается, он обегает свою команду и получает новую карточку.

Предложите учащимся нарисовать карту участка местности, где находится ваш клуб (школа, кружок и т.д.). Выберите ограниченный с четырех сторон дорогами или забором участок. Проведите конкурс на лучшую карту.

После изучения дорог переходите к другим ориентирам, изучая их по группам (гидрография, строения, открытые участки, рельеф). Добавляйте карточки в знаковые эстафеты.

Описание легенд

Описанию легенд следует посвятить несколько занятий. Объясни­те ученикам, что легенда - описание точки, на которой установлен знак контрольного пункта. Точка, которую на карте можно наколоть иголкой. Начинайте со словесного описания.

1. Возьмите знак КП, передвигаясь вместе с учениками по лесу, переставляйте его. Попросите учеников называть легенду каждого КП по мере перестановки знака КП.
2. Выберите большую поляну или место с хорошей видимостью, поставьте в пределах видимости 5-6 КП. Ученики должны обойти все КП с компасом и чистой картой в руках и написать словами на листе бумаги легенды всех КП. Для контроля и разбора ошибок прой­дите вместе по всем КП, обсуждая написанное ребятами.

Переходите к изучению символов для описания легенд КП. Это очень важный момент, так как многие ребята с трудом их восприни­мают. Не торопитесь, изучайте по одной колонке в неделю, стреми­тесь к игровой форме обучения.

Примерный план обучения:

1. сделайте расшифровку символов по колонкам;
2. изучайте условные знаки символов для описания легенд;
3. уточните месторасположение объекта КП, используемого для его постановки среди подобных, которые ограничены кругом КП на карте. Объект постановки КП, как правило, похож начертанием на тот, что нарисован на карте, но обратите внимание учеников на на­личие различий. Изучайте постепенно. Расскажите, что может пред­ставлять на местности каждый объект. Используйте рисунки и фото­графии;
4. обратите внимание на особенности ориентира, не читаемые на карте.

Контроль усвоенного материала на каждой ступени можно осу­ществлять в форме игры или соревнования, применяя упражнения-тренажеры.

После полного изучения символов на все тренировочные дистан­ции должна быть дана информация с легендами контрольных пунк­тов в виде таблиц с символами. Во время обучения как можно чаще обращайтесь к повторению этого материала.

Масштаб

Начните занятия с понятия о масштабе. Объясните ребятам, что карта - это уменьшенная местность. Уменьшение происходит по опре­деленным правилам, которые сводятся к существованию масштаба.

Задание:

1. Посмотрите на свою парту. Подумайте, в каком масштабе нуж­но ее нарисовать, чтобы она уместилась на тетрадном листе.
2. Измерьте парту при помощи линейки и нарисуйте ее на тетрад­ном листе в разных масштабах 1:10, 1:15, 1:20.
3. Попробуйте при помощи веревки измерить длину забора от угла до угла. Нарисуйте этот забор на бумаге в разных масштабах 1:100 ООО, 1:15 000, 1:5000.

4. Вычертите карту школы в масштабе 1:5000.  
Организуйте конкурс на лучшую карту.

**4. Тактическая подготовка**

Включает в себя: выбор пути; выбор скорости передвижения; ре­акцию на соперника.

**5. Психологическая подготовка**

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности яв­ляется психическая готовность ориентировщика к соревнованию. Отсюда вытекает необходимость такого процесса, как психологичес­кая подготовка.

Спортивное ориентирование - один из тех видов спорта, в кото­ром умение владеть своими эмоциями и состояниями очень сильно влияет на результат. Психическое состояние ориентировщика на ди­станции и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогра­нен процесс психологической подготовки.

Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое способствует, с одной стороны, наилучше­му использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на со­перников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическую подготовку можно разделить на несколько раз­делов: регуляция предстартовых состояний, поддержание необходи­мого эмоционального фона и комфортного психического состояния на дистанции, выбор правильной мотивации.

Предстартовые состояния и методы их регуляции

Участие в спортивных соревнованиях очень волнующее меропри­ятие, и ориентирование в этом плане не исключение. Каждый спорт­смен по-своему реагирует на предстоящее состязание.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, назы­вается предстартовым.

Предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Боевая готовность - самое оптимальное состояние ориентиров­щика, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состояни­ем, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожида­ют старта.

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения, спорт­смен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии спра­виться. Стартующий в таком состоянии, спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные перед ним задачи и получить хорошие результаты.

Предстартовая апатия - состояние полного безразличия, затор­моженности всех функций организма. Спортсмена в таком состоя­нии охватывает желание не шевелиться и уж тем более не разминать­ся. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых мет­рах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту.

Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего нужно знать, что на формы проявления предстартовых состоя­ний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами -сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситу­ациях подвержены предстартовой апатии. Каждый спортсмен, пости­гающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к совершенству.

Задача педагога: провести диагностику психологического типа спортсмена и дать рекомендации. В настоящее время выпущено боль­шое количество литературы по общей психологии, которая поможет педагогу разобраться в этом вопросе.

Регулировать предстартовые состояния можно, правильно спла­нировав разминку.

В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить размин­ку в невысоком темпе, исключая всевозможные ускорения и резкие движения. Особое внимание следует уделить упражнениям на растя­жение, выполняя их без покачивания и рывков. Хорошую помощь в данном случае окажут дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быст­ром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Особое воздействие на психологическое состояние ориентиров­щика оказывает выполнение предстартового ритуала, который каж­дый спортсмен разрабатывает для себя самостоятельно. Задача пе­дагога - проверить и подкорректировать предстартовый ритуал юно­го спортсмена.

Особенное место в психологической подготовке должно быть от­ведено настроечной формуле. Настроечная формула - те слова, ко­торые спортсмен проговаривает перед стартом для вхождение в оп­тимальное состояние. У высококвалифицированных спортсменов настроечная формула может приобретать вид настроечного состоя­ния, которое не всегда описывается словами. Настроечная формула -дело очень индивидуальное, разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности каждого ребенка.

Особое внимание стоит уделить поведению спортсменов в районе старта и в стартовом коридоре. Активное общение с товарищами чаще всего негативно сказывается на результате и влечет изменение в созданном оптимальном предстартовом состоянии. Об этом необ­ходимо напоминать ребятам.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию осу­ществляется заранее. Время, необходимое для приведения своей пси­хики в оптимальное для достижения максимального результата со­стояние, у всех спортсменов различно. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и 1 часа.

Психологическая подготовка - сложный процесс. Он требует настой­чивости и терпения от юных спортсменов, а также стимулирует педаго­гов к повышению уровня знаний в области психологии личности.

Для наилучшего выполнения поставленной задачи педагогу реко­мендуется иметь специальный журнал «психологических наблюде­ний» за спортсменами.

Поддержание эмоционального наилучшего фона и комфортного психического состояния спортсмена-ориентировщика на дистанции

Результат в соревнованиях по ориентированию во многом зави­сит от того, какие эмоции охватывают спортсмена во время преодо­ления соревновательной дистанции.

Прежде всего стоит разобрать отношение спортсмена к местности. Те, кто давно занимаются ориентированием, знают, что местности бывают разные:

* «тяжелые» с точки зрения рельефа (высокие склоны);
* неблагоприятные для бега (наличие крапивы, густой лес, завалы);
* «сырые» (большое количество болот, пойма).

Отношение спортсмена к той или иной местности сильно сказы­вается на его эмоциональном состоянии и влияет на результат про­хождения дистанции. Если спортсмен боится, что не выдержит высо­ких подъемов, или ему противно и тяжело передвигаться по болоту, или же он ненавидит «грязный» лес и крапиву, то его негативные мысли не дадут ему приобрести оптимальное психическое состояние и сосредоточиться на выполнении технических действий. Иными сло­вами, его все будет раздражать, а раздражение - плохой попутчик на дистанции.

Если все-таки спортсмена преследует неприязнь к какому-либо типу местности, необходимо найти причину этого явления. Приве­дем несколько вариантов.

1. Спортсмен с низким уровнем физической подготовленности очень неуверенно чувствует себя на горной местности - следует про­вести специальную физическую подготовку к горной местности.
2. Плохое отношение к болотам может также возникнуть из-за низ­кого уровня физической подготовленности, но причина здесь скорей всего кроется в недостатке общей физической подготовленности. Спортсмены-ориентировщики часто забывают о развитии тех мышеч­ных групп, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спи­ны и брюшного пресса, мышцы рук и т.д.), но играют огромную роль при передвижении в усложненных условиях. У многих спортсменов, особенно у девочек, формируется отношение к болоту как к чему-то грязному. А если посмотреть на болотистую «грязь» как на размок­шую почву, то, возможно, будет легче. Во всех случаях нужно прово­дить специальную подготовку, чтобы «полюбить» болота.

3. Для психической устойчивости к передвижению по крапиве, ма­лине, ежевике следует хорошо продумывать форму одежды, а иногда применять различного рода защитные средства. Большинство видов местности требует наличия специальных щитков, защищающих го­лень и позволяющих спортсмену чувствовать себя более комфортно.

Хороший лозунг для всех спортсменов-ориентировщиков - «все в равных условиях». Многих спортсменов на дистанции «выбивают из колеи» неточности карты. Расстройства по этому поводу не смогут изменить качества карты, но очень отвлекают от процесса ориенти­рования. Об этом нужно всегда помнить.

Лекарством от этой «болезни» может служить создание надежной системы ориентирования, пользуясь которой, можно практически не зависеть от неточностей карты. Ориентировщик всегда «хорошо себя чувствует» на дистанции, если знает, где он находится. Достичь это­го можно выполнением максимально возможного количества мыс­лительных операций, что, в свою очередь, требует высокого уровня развития интеллектуальных способностей.

**6. Интеллектуальная подготовка спортсмена-ориентировщика**

В настоящее время проведено множество исследований о влиянии интеллектуальных способностей спортсмена на возможность дости­жения им высоких спортивных результатов в ориентировании. В ходе исследований был сделан вывод, что у ориентировщиков всех возраст­ных групп результаты в ориентировании зависят от степени разви­тия интеллекта. Спортсмены с низким уровнем интеллектуальных способностей показывают худшие результаты в ориентировании.

Человеческий интеллект имеет факторную структуру и включает в себя такие факторы, как память, внимание, мышление, оценку ре­зультатов и др.

В современной методической литературе по спортивному ориен­тированию мало внимания уделяется вопросу сочетания развития у спортсменов-ориентирощиков физических и интеллектуальных спо­собностей. Вместе с тем большинство авторов отмечает, что это наи­более короткий путь к повышению спортивных результатов.

Интеллектуальная подготовка включает в себя: развитие памяти, повышение концентрации внимания, развитие логического мышле­ния, развитие воображения.

Методика развития интеллектуальных способностей

Каждый человек рождается с определенными интеллектуальны­ми способностями, но если их целенаправленно не развивать, их уро­вень не будет повышаться. Развитие интеллектуальных способно­стей - очень увлекательный процесс, а в сочетании с физическими упражнениями он дает потрясающий эффект.

В свою очередь, многие авторы научных исследований отмечают пря­мую зависимость результатов выступления в соревнованиях по спортив­ному ориентированию от интеллектуальных способностей спортсмена.

Возможность «нагружать голову» во время выполнения физичес­ких упражнений достигается применением упражнений-тренажеров, которые позволяют спортсмену сочетать физическую нагрузку с ин­теллектуальной деятельностью. Упражнения-тренажеры представля­ют из себя карточки с заданиями, которые спортсмен может изгото­вить для себя самостоятельно.

**Методика использования упражнений-тренажёров в тренировочном процессе юных ориентировщиков**

В использовании каждого такого тренажера можно выделить три основных этапа.

Этап 1. Спортсмену предлагается выполнение упражнения-тре­нажера, сидя за столом, по трехступенчатой схеме.

Ступень 1. Без учета времени. Выполняя упражнение и не заду­мываясь о скорости, спортсмен пытается понять наиболее доступный для него способ решения поставленной задачи. Выполнять упражне­ния на этой ступени следует до тех пор, пока ориентировщик не най­дет самый быстрый способ.

Ступень 2. С учетом времени. Включение секундомера - очень отвлекающий фактор, спортсмену предложено ему противостоять. Можно обговорить некоторые временные рамки выполнения (время запоминания, время решения задачи и т.д.) и установить их при по­мощи таймера. Выполнять упражнение следует до тех пор, пока у спорт­смена не исчезнет торопливость.

Ступень 3. Выполнение упражнения с учетом времени и в соревно­вании с партнером. Психическое состояние спортсменов во время вы­полнения данного упражнения очень похоже на психическое состояние ориентировщика на дистанции, особенно если рядом бежит соперник.

Этап 2. Спортсмену предлагается выполнение задания тренаже­ра во время выполнения физических упражнений или во время отды­ха между упражнениями. Выполнение заданий строится по трехсту­пенчатой схеме (см. этап 1).

Этап 3. Этот этап предполагает наличие соревновательного мо­мента. Спортсмены выполняют задание, соревнуясь друг с другом. Учитывается время и точность выполнения.

Некоторые замечания по применению упражнения-тренажера (УТ)

1.УТ можно применять в сочетании с физическими упражнениями, развивающими различные физические способности. Время выполне­ния может быть разным в зависимости от применяемого метода.

Во время непрерывного бега УТ можно использовать в течение всего упражнения. Если выбран интервальный или повторный ме­тод, то применять УТ можно только в период отдыха.

2. Обучение технике двигательных действий в спорте осуществля-  
ется по трем ступеням: умение, навык, совершенствование.

Поскольку в спортивном ориентировании основными двигатель­ными действиями являются бег и передвижение на лыжах, то не реко­мендуется применять УТ на первых двух ступенях освоения техники бега и техники лыжных ходов. УТ применяется только на стадии со­вершенствования.

3. Для удобства применения все УТ можно условно разделить на  
две группы:

а) общие упражнения, применяемые в психологии, составленные  
из чисел, букв, рисунков и т.д.

б) специальные, состоящие из условных знаков, пиктограмм, кус-  
ков карты, отдельных перегонов.

Общие и специальные УТ применяются в зависимости от задачи конкретной тренировки. Разные УТ могут применяться как для раз­вития какого-либо одного компонента интеллекта спортсмена, так и нескольких.

Упражнения-тренажеры общего воздействия можно переписать из книг по развитию интеллектуальных способностей, сборника зани­мательных задач, ребусов, головоломок. Много таких заданий в кни­гах по определению коэффициента интеллекта и т. д. Это нетрудно, только нужно проявить изобретательность.

Специальные (связанные с ориентированием) упражнения-трена­жеры можно изготовить из спортивных карт или на компьютере в программе АСАО.

Общее требования к построению занятия с УТ - наличие обрат­ной связи, т.е. контроля за правильностью выполнения того или иного упражнения.

Контроль может быть срочным или отставленным. Срочный конт­роль - во время выполнения упражнения спортсмен имеет возмож­ность проверить полученный результат и в случае ошибки выпол­нять упражнение до достижения правильного ответа. Такой способ контроля наиболее интересен для занимающихся. Отставленный -проверка правильности выполнения задания после: в конце занятия или на следующем.

**Основные принципы построения занятий.**

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педа­гогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступно­сти и индивидуализации, всесторонности развития.

Наглядность. Использование учебных плакатов, показ ориенти­ров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом.

Сознательность и активность. Соблюдение этого принципа осу­ществляется через применение в тренировочном процессе упражне­ний-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

Постепенное повышение требований. Строгое соблюдение после­довательности обучения техническим элементам ориентирования. Соответствие предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Систематичность. Проведение занятий не менее трех раз в неде­лю в течение учебного года, организация спортивно-оздоровитель­ных лагерей во время школьных каникул. Процесс овладения разно­образными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

Доступность и индивидуализация. Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких сту­пеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и трениро­вочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошед­шему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих учащихся коллектива.

Всесторонность развития. Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой ориентирова­ния, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

**7. Прохождение тренировочных дистанций. Участие в соревнованиях.**

Тренировочные дистанции

Спортивное ориентирование - вид спорта, который мало показыва­ют по телевизору, и суть спортивной борьбы невозможно увидеть, сидя на трибуне стадиона или в спортивном зале. В связи с этим пришедшие заниматься учащиеся имеют слабое представление о том, в чем им пред­стоит соревноваться. Поэтому прежде чем начать обучение, необходи­мо вместе с учащимися пройти одну дистанцию с ознакомительными целями. На определенной стадии обучения возникает необходимость са­мостоятельного преодолениями учащимися тренировочной дистанции, при этом педагогу нужно учитывать, что для спортивного ориентиро­вания на местности (более чем для других видов спорта) очень актуаль­ным является принцип безопасности. Первые дистанции должны быть проложены по знакомой местности - в городском парке, школьном дворе и т.д., с каждым КП в пределах видимости. Район должен быть ограни­чен четкими границами - дорогами, оградами, водоемами и т.п. Если начинающие хотят идти парами, группами, - пускай, это придаст им большее чувство безопасности, но только на стадии учения.

Вначале самое главное - делать все правильно. Пусть начинаю­щие полностью концентрируются на чтении карты и не задумывают­ся над скоростью передвижения. Только после доведения каждого умения до навыка можно ставить вопрос о приближении скорости передвижения к максимальной.

Тренировочные дистанции можно разделить по степени сложно­сти на несколько ступеней.

Ступень 1. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Линейные ориентиры - это те, которые можно сравнить с линией, т.е. вдоль которых можно двигаться. Участники тренируются в исполь­зовании заметных дорог, тропинок, границ, полей, оград. Начинать нужно с ориентирования, где ученику для успешного нахождения КП нужно принять только одно решение. Используя КП как стоп-сигнал, вы можете быть уверены, что никто не убежит слишком далеко.

Два варианта мини-дистанций:

1. Прямоугольник. Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф. Дистан­ция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.
2. Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-З-С-4. Старт на одном месте. Учащиеся берут один КП и возвраща­ются, бегут на следующий и т.д. Рисуйте только точку старта и один КП на каждой карте.

Игры и упражнения: после освоения дистанций по дорогам до­бавляйте иные линейные ориентиры (контур поля, забор, овраг, ру­чей). Будьте внимательны, помните о безопасности.

Теперь можно подумать о соревновании. Засекайте время, стиму­лируйте детей к повышению скорости пробегания. После освоения «перегонов с одним решением» добавляйте перегоны, где занимаю­щийся должен принять два решения, чтобы попасть на КП (две и бо­лее развилок).

Ступень 2. Чтение ориентиров по сторонам от линейного ориенти­ра (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них.

1. Звездное ориентирование: порядок прохождения С-1-С-2-С-3-С-4-Ф. В том месте, где ученик должен свернуть с дороги, вешайте маркировку.
2. Взятие контрольных пунктов на ориентирах у перекрестков, развилок.

На первой дистанции вешайте маркировку от перекрестка (раз­вилки) к КП. После освоения дистанций с маркировкой ставьте КП без маркировки.

Некоторые предостережения!

Не ставьте очень сложных контрольных пунктов. Ориентиры, на которых стоят контрольные пункты, должны быть видны с перекре­стков или линейных ориентиров. Спортсмен должен решить при по­мощи компаса, с какой стороны от него находится ориентир, и, по­вернув голову туда, должен увидеть его. Не увлекайтесь сложностью, а более «продвинутым» ученикам давайте дополнительные задания.

На этих мини-дистанциях можно проводить соревнования с ком­плексным зачетом, суммируя результаты отдельных дистанций. Пе­реходить к следующей ступени можно, только убедившись, что все ученики освоили этот этап.

Ступень 3. Дистанция, требующая от спортсмена выбора левого или правого варианта. Возможно «звездное» ориентирование.

Ступень 4. Дистанция, требующая от спортсмена передвигаться от ориентира к ориентиру, не более двух хорошо заметных ориентиров.

Ступень 5. Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков.

Ступень 6. Дистанция с длинными азимутальными перегонами, поперечными и тормозными ориентирами на пути.

Ступень 7. Полноценная дистанция, требующая от спортсмена правильного выбора пути, умений передвигаться по азимуту от ори­ентира к ориентиру, вдоль линейных ориентиров.

После преодоления пятой и шестой ступеней ученики могут со­ревноваться на более сложных дистанциях. Однако нельзя сводить процесс обучения и совершенствования технических элементов только прохождением тренировочных дистанций.

Участие в соревнованиях

Любые соревнования по спортивному ориентированию, проводи­мые для детских возрастных групп, должны прежде всего отвечать требованиям безопасности для жизни и здоровья детей. Для этого необходимо соблюдать следующие требования.

Для организаторов

1. Местность: с ограничивающими ориентирами с четырех сто-  
рон, отсутствие опасных мест.

2. Карта: масштаб 1: 4000, 5000, 10 000 обязательно герметизированная.

3. Планировка дистанций: при наличии группы МЖ-10 нанести  
на карту «нитку» по неоптимальному пути и повесить маркировку.  
Дистанция для этих групп должна соответствовать первому уровню  
обучения, т.е. на каждом повороте по контрольному пункту. Начи-  
ная с групп МЖ-12 необходимо продумать вариант участия в сорев-  
нованиях плохо подготовленных детей. Для этого можно участни-  
ков делить на группы А и В, соответственно их возможностям, на  
усмотрение тренера. Возможен вариант введения группы новичков  
«Н», где собраны ребята разных возрастов, но только что начавшие  
заниматься ориентированием.

Никто из детей не должен остаться разочарованным. Планируйте дистанции соответственно возрасту. Не экономьте на безопасности детей, делая срезку дистанций МЖ-21 для группы МЖ-12.

4. Наличие скорой медицинской помощи на финише.

1. При проведении выносного старта старт младших групп мак­симально должен быть приближен к центру соревнований.
2. Выбирайте время старта соответственно погодным условиям, не допускайте перегрева детей летом и обморожений зимой.

Для педагогов

1. При заявке выбирайте дистанцию соответственно возможно­стям ребенка. Участие по более старшей возрастной группе допус­кайте очень осторожно, только в исключительном случае.
2. Следите за осуществлением медицинского контроля. Не допус­кайте детей к соревнованиям в болезненном или ослабленном состо­янии. Ответственность за здоровье детей лежит на вашей совести.
3. Не выпускайте в лес ребят, не владеющих «аварийным» азиму­том. Каждый участник, выходящий на дистанцию, должен знать, что в том случае, если он вовремя не закончил дистанцию, заблудившись или получив травму, его будут искать. Разработайте с ребятами те способы, которыми они помогут службе поиска их найти. Перед вы­ходом на дистанцию проверьте у детей знания ограничивающих ори­ентиров.
4. Следите за одеждой, в которой дети выходят в лес. Не до­пускайте возможного переохлаждения или перегрева, а также об­морожений. Особенно важно не выпускать ребят в лес без ком­паса. Наличие природной интуиции не всегда спасает от несчаст­ного случая.
5. Внушайте ребятам мысль о том, что каждый из них обязан ока­зать помощь заблудившемуся или получившему травму товарищу.

Хорошо, если юные спортсмены будут знать приемы первой меди­цинской помощи.

Требования к календарю соревнований по ориентированию для детских объединений

Во всех видах спорта за последнее десятилетие календарь сорев­нований претерпел изменения по количеству стартов, и спортивное ориентирование не является исключением. В связи с этим поменялась и система подготовки к самым ответственным стартам сезона.

С научной точки зрения большое количество стартов не являет­ся помехой для рациональной подготовки спортсмена любой ква­лификации, если правильно расставить цели и задачи выступления в каждом отдельном соревновании. Каждый отдельный спортсмен кроме календаря официальных соревнований должен иметь свой личный календарь, в котором четко оговорены задачи на данный старт.

В связи с этим хотелось бы иметь такой календарь соревнований, который помог бы спортсмену любой квалификации оптимально подвести себя к главным соревнованиям и способствовал бы росту мотивации к занятиям спортивным ориентированием.

Специалисты в области теории и методики спорта различают сле­дующие виды соревнований.

1. Тренировочные соревнования, цель которых - отработка тех­нический и тактических элементов ориентирования. В качестве тре­нировочных подходят различного рода неофициальные соревнова­ния, проводимые в различных регионах.
2. Контрольные соревнования, в которых проверяются возмож­ности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результа­тов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, раз­рабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования внутри детского объедине­ния или между детскими объединениями.
3. Отборочные соревнования, по результатам которых комплек­туют команды и отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга.
4. Официальные старты (первенства города, области, первенства России и т.д.).

В соответствии с вышесказанным в начале учебного года разра­батывается и утверждается календарь участия детского объединения в спортивных соревнованиях.

**8. Инструкторская и судейская практика**

Для повышения интереса учащихся к занятиям в детском объеди­нении целесообразно привлекать юных спортсменов к проведению соревнований. С этой целью можно ежемесячно проводить соревно­вания на первенство коллектива силами самих спортсменов. Изуче­ние правил соревнований, методов планирования дистанций, спосо­бов организации их постановки, а также освоение компьютерных программ для судейства соревнований по спортивному ориентиро­ванию благотворно скажутся на понимании школьниками всех ас­пектов этого вида спорта.

**9. Спортивно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия**

Решению поставленных программой задач способствует проведе­ние мероприятий без ярко выраженной спортивной направленности. К таким мероприятиям прежде всего относятся:

- проведение в дни школьных каникул походов-сборов с выезда­ми в другие регионы России;

* проведение клубных дней по разной тематике;
* участие в лагерях юных спортсменов-ориентировщиков;
* проведение экскурсий.

10. Перечень снаряжения и оборудования, необходимого для реализации поставленных целей и решения конкретных задач, предусмотренных образовательной программой

1. Оборудование для установки полигона спортивного ориентирования:

* знаки КП;
* средства отметки;
* полотнища «старт» и «финиш»;
* колья;
* сетка для коридоров;

1. Комплект спортивных карт различной местности.
2. Разметка для маркированных трасс разных цветов.
3. Бумага цветная.
4. Курвиметр.
5. Компасы.
6. Учебные плакаты.
7. Рабочие тетради.
8. Учебные кинофильмы.
9. Секундомеры.
10. Лыжный инвентарь (лыжи, палки).
11. Планшеты для зимнего ориентирования.
12. Костюм беговой лыжный.
13. Костюм беговой летний.
14. Аптечка.

Список применяемой литературы для педагога

1. Агальцов, В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию студентов / В. Н. Агальцов. – Омск : ОГИФК, 1990. –

24 с.

2. Агальцов, В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию. – М.: «Образование», 2010. – С. 37-50.

3. Агальцов, В.П. Факторы, обуславливающие успешность обучения и их связь с соревновательной результативностью у начинающих ориентировщиков / В. П. Агальцов, В. А. Ботух, Г. Г. Нугманов. – Омск: ОГИФК, 1990. – С. 104-105

4. Акимов, В. Г. Подготовка спортсменов–ориентировщиков  / В. Г. Акимов. – Минск: Полымя. 1987. – 137 с.

5. Акимов, В.Г. Кудряшов, А.А. Спортивное ориентирование. Минск: изд., БГУ, 1977. – 96 с., с илл.

6. Акимов, В.Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности; методическое пособие / В.Г. Акимов, А.А. Кудряшов – Минск; 1975. – 147 с.

7. Акимов, В.Г. Пространственное представление и восприятие местности в условиях ближней ориентации. Проблемы физического воспитания студентов ВУЗов / В. Г. Акимов.   – Брест, 1975. – С. 127-129

8. Алёшин, В.М, Грановский, Е.И, Иванов, Е.И, Калиткин, Н.Н, Кузьмин, Е.И, Пепеляев, Е.И Плотке, И.Б. Спортивное ориентирование: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1987. – 96 с., с илл.

9. Алёшин, В.М, Калиткин, Н.И. Соревнования по спортивному ориентированию. (Карты и дистанции). М., «Физкультура и спорт», 1974. 154 с. с ил.

10. Астафьев, В.И. В лесу как дома. В помощь начинающим туристам. 2-е издание переработанное и дополненное. Минск, изд. «Полымя» 1989. 157 с., с ил.

11. Альмейда, К. Принятие решений в ориентировании / Сборник учебно-методических материалов. – 2008. - №6 – С. 42-45.

12. Банникова, Е.Г, перевод на русский язык. Ориентируйтесь правильно. Шведский самоучитель по ориентированию., изд. ООО «Фотон», 2012г. – 40 стр. с илл.

13. Богатов, С.Ф., Крюков, О.Г. Спортивное ориентирование: методическое пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. – М.: Воениздат, 1982. – 102 с., с ил., карт.

14. Богатов, С.Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. – М.: Воениздат, 1971. – 144 с.

15. Беляков, Л.В, Ганюшкин, А.Д, Моисеев, А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск. 1973г. 11 с., с илл.

16. Битехина, Л. Д. Аспекты процесса планирования деятельности при ориентировке на местности / Л. Д. Битехина, А. К. Дроздовский / Теория и практика физической культуры. –  М. : 1987. – С. 37-41 с.

17. Бызов, Б.Е, Коваленко, А.Н, Лахин, А.Ф Военная топография для курсантов учебных подразделений / Б.Е. Бызов, А.Н. Коваленко, А.Ф. Лахин. – М.: Воениздат, 1980. – 224с., илл., 4 л., схем.

18. Воронов, Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в спортивном ориентировании. Учебное пособие. – М. ЦДЮТиК, 2001. 72с.

19. Воронов, Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим навыкам и действиям / Ю. С. Воронов, М. В. Николин, Г. Ю. Малахова. –  Смоленск, 1998. – 134 с.

20. Воронов, Ю.С. - Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. – Смоленск, 1999. – 15 с.

21. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование /  Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. В. Немытов. – М. : Издат. центр, «Академия», 2001. – 208 с.

22. Вейялайнен, Л. Зелеными маршрутами / Л. Вейялайнен. – М. :

ФиС, 1986. – 139 с.

23. Дроздовский, А. К. О процессах пространственного мышления соревнующегося ориентировщика / А. К. Дроздовский. – М. : О-Вестник,

1996. – С. 21-27

24. Елаховский, С. Б. Бег к невидимой цели / С. Б. Елаховский. – М. :

ФиС, 1973. – 144 с.

25. Зубович, С.Ф. О первых шагах в ориентировании /С.Ф. Зубович. – Минск: Полымя, 1983. – 112 с.

26. Зубков, С. А. Особенности тактического мышления ориентировщика на дистанции / С. А. Зубков / Теория и практика физической культуры. – М., 1974. – С. 32-35

27. Иванов, Е.И. С компасом и картой: Пособие для участников соревнований по ориентированию на местности / Е.И. Иванов. – М.: издательство ДОСААФ, 1971. – 48 с.

28. Казанцев, С. А. Особенности внимания у спортсменов-

ориентировщиков / С. А. Казанцев. – М., 2003. – С. 31-38

29. Константинов, Ю.С, Алёшин, В.М, Елизаров, В.Л, Кузьмин, А.Р, Прохоров, А.М, Мухина, О.Н, Янин, Ю.Б. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2005. – 128 с.

30. Костылев,  В.  В.  Размышления  о  процессе  ориентирования  /

В. В. Костылев. – М., 1999. – 141 с.

31. Куприн, А.М., Умей ориентироваться на местности. Издательство ДОСААФ. Москва 1968г. – 72 с. с илл.

32. Клименко, А.И. Компас и карта – мои друзья. Научно-популярная литература, М.,изд. «Детская литература», 1975. – 144с., с илл.

33. Константинов, Ю.С, Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.

34. Кивистик, А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании / А. К. Кивистик. – М. : Тарту, 1979. – 127 с.

35. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков – разрядников – М.: Физкультура и спорт., 1984. – 112 с., ил.

36. Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т. В. Моргунова. – М., 2003. –142 с.

37. Мухина, О.Н., Налётов, Д.В., Прохоров, А.М; под редакцией Алёшина, В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Как провести соревнования. Воронеж, 2008г. – 159 с., с илл.

38. Нурмимаа, В. Спортивное ориентирование./ Сокращённый перевод с финского Сюкияйнена, Р.И. - М.: ЦДЮТиК, 1997. – 148 с., с ил.

39. Найдиффер, М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер с англ. М: ФиС 1979г. – 224 с.

40. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.

41. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования – 3-е изд., испр. – М: Издательский центр «Академия», 2011. – 240 с. (Сер. Бакалавривт).

42. Никифоров, Д.М, 100 уроков ориентирования. / Вестник ориентирования. – 1991г. - № 2. – С. 34-40.

43. Огородников, Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО.М., «ФиС». 1973г. – 72с. с ил.

44. Огородников, Б.И, Кирчо, А.Н, Крохин, А.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, А.А. Крохин. – М.: Физкультура и спорт, 1978г. – 112 с.

45. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. БИ. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Примак. – М.: ФиС, 1980г. – 151 с.

46. Пронтишева, Л.П. Истоки мастерства / Л.П. Пронтишева. – Винница: О-Вестник, 1990г. – 60 с.

47. Редреев, В. А. Переключение внимания в технической подготовке у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации.

Совершенствование подготовки спортсменов и развитие массовой физической культуры / В. А. Редреев. – Челябинск, 1998г. – 158 с.

48. Столов, И. И. Совершенствование техники и тактики в спортив- ном ориентировании : методические рекомендации. Часть 1 / И. И. Сто- лов. – М., 1988г. – 135 с.

49. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990г. – 159 с.

50. Фисенко, Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: Академия, 2011г. – 93 с.

51. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно - методическое пособие. – 2-е изд., испр. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2008г. – 112 с., илл.

52. Эндель, Изоп. Оздоровительное ориентирование. Учебное пособие. Таллин 1974г. – 24 с., с ил.

53. Эндель, Изоп. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Учебное пособие. Таллин 1975г. – 204 с., с ил.

54. Юхэнсен, Б. Мышление в ориентировании. Сборник учебно-методических материалов. – 2006. - № 96. – С. 46-48.

55. Правила проведения соревнований международной федерацией спортивного ориентирования. IOF. 2010. http: // [www.orienteering.org/](http://www.orienteering.org/).

Список литературы для учащихся

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсменов–ориентировщиков  / В. Г. Акимов. – Минск: Полымя. 1987. – 137 с.

2. Акимов, В.Г. Кудряшов, А.А. Спортивное ориентирование. Минск: изд., БГУ, 1977. – 96 с., с илл.

3. Акимов, В.Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности; методическое пособие / В.Г. Акимов, А.А. Кудряшов – Минск; 1975. – 147 с.

4. Акимов, В.Г. Пространственное представление и восприятие местности в условиях ближней ориентации. Проблемы физического воспитания студентов ВУЗов / В. Г. Акимов.   – Брест, 1975. – С. 127-129

5. Астафьев, В.И. В лесу как дома. В помощь начинающим туристам. 2-е издание переработанное и дополненное. Минск, изд. «Полымя» 1989. 157 с., с ил.

6. Альмейда, К. Принятие решений в ориентировании / Сборник учебно-методических материалов. – 2008. - №6 – С. 42-45.

7. Банникова, Е.Г, перевод на русский язык. Ориентируйтесь правильно. Шведский самоучитель по ориентированию., изд. ООО «Фотон», 2012г. – 40 стр. с илл.

8. Беляков, Л.В, Ганюшкин, А.Д, Моисеев, А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск. 1973г. 11 с., с илл.

9. Вейялайнен, Л. Зелеными маршрутами / Л. Вейялайнен. – М. :

ФиС, 1986. – 139 с.

10. Дроздовский, А. К. О процессах пространственного мышления соревнующегося ориентировщика / А. К. Дроздовский. – М. : О-Вестник,

1996. – С. 21-27

11. Елаховский, С. Б. Бег к невидимой цели / С. Б. Елаховский. – М. :

ФиС, 1973. – 144 с.

12. Зубович, С.Ф. О первых шагах в ориентировании /С.Ф. Зубович. – Минск: Полымя, 1983. – 112 с.

13. Зубков, С. А. Особенности тактического мышления ориентировщика на дистанции / С. А. Зубков / Теория и практика физической культуры. – М., 1974. – С. 32-35

14. Иванов, Е.И. С компасом и картой: Пособие для участников соревнований по ориентированию на местности / Е.И. Иванов. – М.: издательство ДОСААФ, 1971. – 48 с.

15. Казанцев, С. А. Особенности внимания у спортсменов-

ориентировщиков / С. А. Казанцев. – М., 2003. – С. 31-38

16. Константинов, Ю.С, Алёшин, В.М, Елизаров, В.Л, Кузьмин, А.Р, Прохоров, А.М, Мухина, О.Н, Янин, Ю.Б. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2005. – 128 с.

17. Куприн, А.М., Умей ориентироваться на местности. Издательство ДОСААФ. Москва 1968г. – 72 с. с илл.

18. Клименко, А.И. Компас и карта – мои друзья. Научно-популярная литература, М.,изд. «Детская литература», 1975. – 144с., с илл.

19. Константинов, Ю.С, Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.

20. Кивистик, А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании / А. К. Кивистик. – М. : Тарту, 1979. – 127 с.

21. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков – разрядников – М.: Физкультура и спорт., 1984. – 112 с., ил.

22. Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т. В. Моргунова. – М., 2003. –142 с.

23. Мухина, О.Н., Налётов, Д.В., Прохоров, А.М; под редакцией Алёшина, В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Как провести соревнования. Воронеж, 2008г. – 159 с., с илл.

24. Нурмимаа, В. Спортивное ориентирование./ Сокращённый перевод с финского Сюкияйнена, Р.И. - М.: ЦДЮТиК, 1997. – 148 с., с ил.

25. Никифоров, Д.М, 100 уроков ориентирования. / Вестник ориентирования. – 1991г. - № 2. – С. 34-40.

26. Огородников, Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО.М., «ФиС». 1973г. – 72с. с ил.

27. Огородников, Б.И, Кирчо, А.Н, Крохин, А.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, А.А. Крохин. – М.: Физкультура и спорт, 1978г. – 112 с.

28. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. БИ. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Примак. – М.: ФиС, 1980г. – 151 с.

29. Пронтишева, Л.П. Истоки мастерства / Л.П. Пронтишева. – Винница: О-Вестник, 1990г. – 60 с.

30. Редреев, В. А. Переключение внимания в технической подготовке у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации.

Совершенствование подготовки спортсменов и развитие массовой физической культуры / В. А. Редреев. – Челябинск, 1998г. – 158 с.

31. Столов, И. И. Совершенствование техники и тактики в спортив- ном ориентировании : методические рекомендации. Часть 1 / И. И. Сто- лов. – М., 1988г. – 135 с.

32. Фисенко, Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: Академия, 2011г. – 93 с.

33. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно - методическое пособие. – 2-е изд., испр. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2008г. – 112 с., илл.

34. Эндель, Изоп. Оздоровительное ориентирование. Учебное пособие. Таллин 1974г. – 24 с., с ил.

35. Правила проведения соревнований международной федерацией спортивного ориентирования. IOF. 2010. http: // [www.orienteering.org/](http://www.orienteering.org/).

**Приложение № 1**

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта спортивное   
ориентирование

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (1-3 года обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,2 с) | Бег на 30 м  (не более 6,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 100 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 15 см) |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 6 раз) | Сгибание-разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 7 раз) |